MARZO
2021

# LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

**REGIONI**
PIATTI E VINI DA ASSAGGIARE SUBITO

**LA SFIDA**
I CIOCCOLATINI RIPIENI FATTI IN CASA

**RISOTTO**
4 MODI 4 SAPORI

## LE RICETTE DELLA NOSTRA VITA

SUGGERITE DALLE NONNE, CUCINATE DA NOI

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. MBPA/LO-NO/019/A.P./2019 - PERIODICO ROC - LO/MI - AUSTRIA € 11,50 - BELGIO € 9,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 11,50 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 99,00 - CANTON TICINO CHF 11,40 - SVIZZERA CHF 12,00 - U.K. GBP 8,99 - PORTOGALLO € 7,30

# ALFABETO A MORSI

Mi piace tanto frequentare le nonne e i nonni perché mi manca il mio nonnone Giovanni, nonnone perché aveva una bella stazza e piegava i tappi a corona con due dita, tra pollice e indice. Era quella la sua prova da supereroe, con cui mi mostrava la sua forza e faceva bella figura. Andavo da lui a pranzo il sabato dopo la scuola, la nonna se ne era andata quando lui aveva solo sessantadue anni, e mi accoglieva sempre con i piatti che amavo di più. Iniziava giorni e giorni prima a chiedermi: «Nina, cosa ti preparo? Cosa ti faccio da mangiare?». Me lo diceva in milanese la sera al telefono e io spesso mi stufavo perché al martedì non riuscivo a concentrarmi su cosa avrei mangiato il sabato. Ma era una maniera di parlare di altro, di dirmi che pensava a me sempre, perché nel pudore dei sentimenti non detti, era il nostro linguaggio in codice, un po' come un alfabeto morse (che caso, eh?) dell'amore che un nonno prova per la sua unica e amatissima nipote. Arrivavo in sala, che era sempre ben apparecchiata come se fosse Natale, tra la mobilia bella, appoggiavo la cartella che poi divenne uno zainetto, e trovavo accanto al tovagliolo i miei giornalini preferiti (da *Topolino* in poi) che aveva comprato dall'amico edicolante, la tv era accesa sul tiggì. Tutte le grandi notizie del nostro Paese le ho apprese guardando quello schermo della casa del nonno piazzato tra il pianoforte e la porta della camera, mentre gustavo gnocchi, spezzatini, cotolette, con l'obiettivo di rifocillarmi, neanche fosse l'ultimo pasto, perché a lui era chiaro: più mi nutrivo più crescevo (il concetto di dieta era estraneo). In questo numero di *La Cucina Italiana* il ricettario è interamente ispirato ai pranzi delle nostre nonne, le stesse che con le loro mani carezzevoli preparano il buon cibo d'Italia a noi e ai nostri figli. E «cosa ti preparo?» è la frase più dolce che ci sia.

P.S. Questa galantina è una ricetta della zia Nené, novantottenne, archeologa, che ispira le donne della sua città, Pisa, e magari adesso anche noi.

***Maddalena Fossati Dondero***
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddalena_fossati

CIAO, SIGNORA OLGA

Ci ha lasciato, ma rimarrà per sempre nella famiglia della Cucina Italiana: la nostra Mary, Maria Grazia Predolin, vent'anni in redazione a scrivere le ricette, dispensatrice di consigli per i lettori (era lei la mitica signora Olga), ha regalato insegnamenti a ognuno di noi. Con grazia, ironia, amore per la vita. La ricordiamo con gratitudine e tantissimo affetto.

**38**

Tre protagoniste del Ricettario: dall'alto, in senso orario, Teresa Tresca, Eugenia Segre Naldini e Francesca Chiesa Brunello.

# SOMMARIO



## Il Ricettario



**115**

88

62

IN COPERTINA
**Sfogliatine di mele (pag. 58)**
Ricetta di Joëlle Néderlants, foto di Riccardo Lettieri, styling di Beatrice Prada



## La Scuola



## Guide



IL MENSILE DI GASTRONOMIA
LA CUCINA ITALIANA
PREPARATO E ASSAGGIATO
CON LA CUCINA IN REDAZIONE

**La filosofia che ci guida dal 1929**

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

# DI STAGIONE

**Frutta, verdura, pesce? Ecco cosa scegliere ora, al massimo del gusto e delle proprietà**

Aglio
Agretti
Avocado
Carciofi
Ceci
Cipolle
Erba cipollina
Finocchi
Limoni
Radicchio
Scalogno
Sedano
Spinaci
Calamari
Merluzzo
Orata
Sarago
Spigola o branzino

**FOTOGRAFATE LA LISTA**
e portatela con voi quando fate la spesa: oltre a essere migliori, gli ingredienti di stagione sono anche più economici.

FOTO INGREDIENTI **AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI**

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA
INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA
TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

**VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE**

**Per scrivere alla redazione:**
*cucina@lacucinaitaliana.it*
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano, telefono 02 85611

**SIAMO ANCHE IN DIGITALE**

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

**PER ABBONARSI**

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 02 86808080

**IL SITO**

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi di La Cucina Italiana e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su
**lacucinaitaliana.it**

**I SOCIAL**

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

**LA CUCINA ITALIANA**
**LA SCUOLA**

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazzale Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
**scuola.lacucinaitaliana.it**
Scoprite anche le videolezioni online su
***corsidigitali.lacucinaitaliana.it***


# LA CUCINA ITALIANA

**N. 03** - Marzo 2021 - **Anno 92°**

**Direttore Responsabile**
MADDALENA FOSSATI DONDERO

**Art Director**
BRENDAN ALLTHORPE
**Caporedattore**
MARIA VITTORIA DALLA CIA
**Web Editor**
SABINA MONTEVERGINE
**Contributing Editor**
FIAMMETTA FADDA

**Redazione**
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
**Ufficio grafico**
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
**Photo Editor**
ELENA VILLA
**Cucina sperimentale**
JOËLLE NÉDERLANTS
**Styling**
BEATRICE PRADA (consultant)
**Segreteria di Redazione**
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
**Lacucinaitaliana.it**
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
GAIA MASIERO – gmasiero.ext@lacucinaitaliana.it
ALESSANDRO PIROLLO – apirollo@lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR – svirone@lacucinaitaliana.it

**Cuochi**
MARIA DONATI, MARCO MORETTO, JOËLLE NÉDERLANTS, GIOVANNI ROTA, SARA TIENI
**Hanno collaborato**
SARA MAGRO, MARINA MIGLIAVACCA, DANILO POGGIO,
STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIULIA UBALDI, VALENTINA VERCELLI, GABRIELE ZANATTA
**Per le immagini**
AG. 123RF, AG. AGF, AG. ALINARI, AG. CONTRASTO, AG. GETTY IMAGES, AG. IPA,
AG. LA CAMERA CHIARA, AG. PHOTOFVG, AG. SHUTTERSTOCK, AG. SIME,
ALBERTO BERNASCONI, GIACOMO BRETZEL, MATTEO CARASSALE, RICCARDO LETTIERI,
MASSIMO LISTRI, JACOPO SALVI

**Chief Revenue Officer** FRANCESCA AIROLDI

**Sales & Marketing Advisor** ROMANO RUOSI

**Business Director** ALESSANDRO BELLONI
**Advertising Manager** FEDERICA METTICA

**Content Experience Unit Director** VALENTINA DI FRANCO
**Digital Content Unit Director** SILVIA CAVALLI
**Advertising Marketing Director** RAFFAELLA BUDA
**Moda e Oggetti Personali** MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty** MARCO RAVASI Direttore
**Centri Media Print** ROMANO RUOSI ad interim. **Arredo e Design** CARLO CLERICI Direttore
**Digital and Data Advertising Director** MASSIMO MIELE
**Digital Sales** GIOVANNI SCIBETTA Responsabile
**Centro Nord** LORIS VARO Area Manager
**Centro Sud:** ANTONELLA BASILE Area Manager
**Mercati Esteri** MATTIA MONDANI Direttore
**Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra** ANGELA NEUMANN. **New York** ALESSANDRO CREMONA

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

**Chief Operating Officer** DOMENICO NOCCO

**Vice Presidente** GIUSEPPE MONDANI. **Chief Digital Officer** MARCO FORMENTO
**Consumer Marketing Director** ALESSANDRO BELLONI. **Direttore Circulation** ALBERTO CAVARA
**Direttore Produzione** BRUNO MORONA. **Direttore Risorse Umane** CRISTINA LIPPI
**Direttore Amministrazione e Controllo di Gestione** LUCA ROLDI
**Digital Marketing Manager** GAËLLE TOUWAIDE. **Social Media Director** ROBERTA CIANETTI
**Digital Product Director** PIETRO TURI. **Head of Digital Video** RACHELE WILLIG
**Digital CTO** MARCO VIGANÒ. **Enterprise IT** AURELIO FERRARI
**Digital Operations e Data Marketing Director** ROBERTO ALBANI

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
**Padova**, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
**Bologna**, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
**Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249.
**Parigi/Londra**, 3 Avenue Hoche 75008 Paris - tel. 00331-53436975.
**New York**, Spring Place 6, St Johns Lane - New York NY 10013 - tel. 2123808236.

a cura di SARA TIENI

# notizie di cibo

## Felice domenica: vi serviamo noi

È una tradizione tutta italiana che, complici i tempi, stiamo riscoprendo: il pranzo della festa, purché intimo, è diventato un momento irrinunciabile per molti di noi. Che sia in famiglia o tra pochi amici, per renderlo più facile e comodo, ci siamo anche noi di *La Cucina Italiana* con il nostro delivery (dal lunedì al sabato, a Milano). Nella foto, il carpaccio con fagioli mangiatutto, la crema di zucchine con primosale, le crespelle fave e guanciale e il cremoso al cioccolato bianco sono alcuni dei nuovi piatti primaverili creati dal nostro Giovanni Rota. Ci sono poi tre menù (terra, mare e orto) da ordinare e rigenerare, anche il giorno dopo, con le semplici istruzioni degli chef della scuola. A casa, arrivano con *deliveroo.it*, il servizio di consegna attivo in 500 città e 12 Paesi per 80mila ristoranti. D'altronde, i dati lo confermano: ordiniamo sempre più online (+37% nel mondo), soprattutto nel weekend. Nell'ultimo anno, lo ha fatto il 41% degli italiani, e da una ricerca condotta su un campione di mille clienti abituali, risulta che il 35% ha usato i delivery anche per sostenere i ristoranti. Preferenze? Secondo *justeat.it*, tra le tendenze, si registra un boom di piatti sostenibili (+ 72%) e vegani (+153%).

RICETTA **G. ROTA**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

A lato, l'aperitivo francese Lillet, passione della duchessa di Windsor: l'8 marzo arriva anche in Italia. *pernordricard.com*. Sotto, vassoio con acquerelli di Sandra Jacobs, Coincasa. *coincasa.com*

Solo 400 pezzi per il piatto in porcellana della collezione *Tema* e *Variazioni* ispirato al soprano Lina Cavalieri, musa di Barnaba Fornasetti. *fornasetti.com*

# Ragazze di oggi

Irriverenti, romantiche, ricercate: idee, in nuance, per una tavola molto femminile

Per un caffè tra amiche: tazzine in porcellana new bone Sugar di Tescoma. Ognuna in una tonalità di rosa diversa. *tescomaonline.com*

Il Rosolio 1870 con petali di rosa fu un'invenzione di Giulia de Kreutzenberg, moglie di Edoardo Bertagnolli, erede di una dinastia di farmacisti. *grappabertagnolli.com*

La prima collezione per la tavola della stilista Bernadette Antwerp comprende anche un mug con stampa a fiori rossi. *bernadetteantwerp.com*

Un piatto per incoraggiare l'emancipazione delle ragazze. Linea La Tavola Scomposta di Funky Table, in collaborazione con Bitossi Home. *funkytable.com*

Tra i mélange floreali di La Via del Tè, uno è dedicato a Kate Sheppard, suffragetta della Nuova Zelanda, il primo Paese a dare il voto alle donne nel 1893. *laviadelte.it*

Domitilla fa parte della famiglia di maioliche *Le mie donne* creata da Gio Ponti per l'Esposizione di Parigi del 1925. Arte di Ginori 1735. *ginori1735.com*

Pepa, Lula, Rosio, Izumi e Zoé: i vasi di Elena Cutolo per Seletti sono dedicati alle ragazze dei cinque continenti. *seletti.it*

Nel cofanetto *Gli anni più rosa della nostra vita* di Zeni 1870, le bottiglie di Chiaretto sono dedicate alle donne di cinque generazioni. *zenivinoshop.it*

# Avanti tutte

Portano le nostre eccellenze enogastronomiche in tutto il mondo, con grazia e modernità. Ecco le imprenditrici italiane che omaggiano l'8 marzo ogni giorno dell'anno

**SPIRITI INDOMITI**

Rinviato al 29 gennaio 2022, il Premio Nonino, nato nel 1975 per valorizzare la civiltà contadina attraverso i massimi esponenti della cultura, sarà davvero speciale. Nella giuria ci sarà anche Suad Amiry, architetta palestinese di fama mondiale, già premiata nel 2014. «Sono felice di far parte di questa famiglia allargata», ha detto Suad. «La mia ispirazione sono donne come Giannola Nonino che, recuperando antichi vitigni friulani, ha capito, con grande anticipo, l'importanza di riportare la Terra al centro di tutto». *grappanonino.com*

Da sinistra, Elisabetta, Francesca, Giannola, Cristina e Antonella Nonino nella loro cantina in Friuli. Sotto, le sorelle Tovo che coltivano riso in provincia di Mantova.

**RISAIE DI GIOIA**

Margherita, Benedetta, Silvia, Anna e Maria Vittoria Tovo sono cinque sorelle che tra loro si chiamano «mera», cioè meraviglia. Insieme hanno deciso di proseguire e innovare l'azienda agricola avviata dal padre e dal nonno, e di farla conoscere al mondo, con grande entusiasmo per il loro prodotto: il riso Meracinque, un Carnaroli di alta qualità che cresce con metodo sostenibile a Roncoferraro, nel Mantovano, ed è racchiuso in una confezione totalmente compostabile. *meracinque.com*

## «Vicina» alle donne

Un cioccolatino tutto rosa da servire con l'espresso, per supportare il lavoro femminile: l'idea è nata dall'incontro di Caffè Vergnano e Casa Vicina, il ristorante stellato del nuovo centro commerciale Green Pea, a Torino. Il locale è infatti ambasciatore di Women in Coffee, l'iniziativa di inclusione sociale del brand piemontese di caffè, impegnato nella valorizzazione dell'imprenditoria e del lavoro delle donne che nelle piantagioni di tutto il mondo rappresentano il 70% della manodopera. *caffevergnano.com*

## Barlady d'Italia

Figlia di ristoratori, cresciuta dietro al bancone, Angelica Baldan, barlady di Cà-ri-co, a Milano, è tra i dieci bartender internazionali premiati da Rosolio di Bergamotto Italicus per l'Aperitivo Challenge Glo-cal Edition. La sua proposta? Merenda Italica, un cocktail all'insegna della sostenibilità con acqua di pomodori datterini, servito in un cestino da picnic. *rosolioitalicus.com*

# Crescere il futuro

L'11 marzo si festeggia la giornata mondiale dell'alimentazione scolastica. Nei menù dei più piccoli, sempre più consapevolezza

Si esplora il legame tra cibi nutrienti e sani e corretto sviluppo mentale e fisico di bambini e ragazzi nella Giornata Internazionale dell'alimentazione scolastica 2021 dell'11 marzo (*internationalschoolmealsday.com*). Molto sensibile al tema anche il Consorzio di Tutela del Formaggio Asiago, che ha promosso *Asiago School*, un progetto educativo che offre a studenti, insegnanti e genitori l'opportunità di apprendere e approfondire i principi di una corretta cultura alimentare promuovendo i valori e la tradizione della Dop veneto-trentina. La bontà dell'Asiago è invece già ben conosciuta a bambini e ragazzi, in quanto presente da anni nelle mense scolastiche, scelto dai nutrizionisti perché «alimento ricco di calcio, proteine e minerali importanti per lo sviluppo di batteri benefici, utili per la flora intestinale».

## Il posto dei golosi

Tre classici della pasticceria secca sono ora a portata di click: gli Amaretti Morbidi, i Baci di Sassello e i Canestrelli, insieme a molto altro, si acquistano alla Bottega del Paese delle Dolcezze, il nuovo e-commerce della Sassellese, azienda dolciaria ligure con più di sessant'anni di storia. *sassellese.it/bottega*

## Micromega

Case piccole? C'è NikolaTesla Fit, piccolo gioiello tecnologico (appena 60 cm di larghezza), composto da piano di cottura a induzione con aspirazione integrata e tecnologia touch. Disegnato da Fabrizio Crisà per Elica, è ultrasilenzioso, permette di regolare il livello di aspirazione a seconda della necessità e di attivare o nascondere la cappa sfiorando semplicemente il piano cottura. *elica.com*

## Nella buona fattoria

Il polo dell'innovazione e incubatore di imprese veneto H-Farm ha affidato tutti i suoi ristoranti ai tristellati padovani fratelli Alajmo: è nata così J-Farm, per «una cucina di campagna rassicurante». Quattro i locali nel campus del Trevigiano interessati da questa «ristrutturazione» gastronomica: Le Cementine (solo a pranzo); Amor in Farm, più informale; La Serra, il bistrot che servirà dipendenti e ospiti e sarà anche aperto al pubblico; la pizzeria AL4; in più, In.gredienti, piccola bottega di prodotti alimentari di Alajmo.

## Dolce e salutare

Bontà come la torta al limone (sopra) o i plumcake con gocce di cioccolato sono disponibili ora anche per chi è intollerante a glutine, latte e lattosio: è firmata Bauli e Doria la nuova linea di 36 prodotti, ideati ad hoc (oltre ai dolci, pane e pasta) e in vendita nelle farmacie, parafarmacie e nei negozi specializzati. *bauli.it, doria.it*

# DEGUSTAZIONI AMERICANE

Tahiirah Habibi è una delle migliori sommelier degli Stati Uniti. Qui ci racconta quali sono i nostri vini che le piacciono di più e perché

**di VALENTINA VERCELLI**

Apparsa anche sull'ambitissima copertina della rivista statunitense *Wine Enthusiast*, Tahiirah Habibi è una sommelier appassionata di vino fin dai tempi del college. Dopo aver aperto a Miami il resort St. Regis Bal Harbour, ha lavorato in importanti ristoranti della città come il Michael's Genuine. Nel 2017 ha fondato The Hue Society, uno spazio culturale di formazione e integrazione tra la comunità nera e il mondo del vino.

## LE ETICHETTE DEL CUORE

**«In questo periodo apprezzo molto il Brunello di Montalcino Il Marroneto: ho diverse annate in cantina e non mi ha mai deluso (49 euro. *il marroneto.com*). Tra i bianchi, invece, il mio preferito è la Ribolla gialla, di produttori come Dorigo o Gravner (58 euro. *gravner.it*)».**

## BUON BERE QUOTIDIANO

«Cominciamo con un bianco delizioso come il **Vermentino Spèra 2019** di **Siddùra**, con un'acidità che fa venire l'acquolina in bocca (12,50 euro. *siddura.com*). Tra i rossi invece dico la **Barbera d'Alba Tre vigne 2018** di **Vietti**, ottima sia da sorseggiare da sola sia da abbinare a tavola (16 euro. *vietti.com*). In più, segnalo il **Montepulciano d'Abruzzo**, un vino subito pronto da bere e pregevole, e il **Primitivo**, che negli Stati Uniti conquista tutti gli amanti dello Zinfandel californiano, a cui assomiglia».

## DICHIARAZIONE D'AMORE

«Amo i vini italiani, sono tra i più espressivi del mondo. Mi ricordano sempre la terra da cui provengono: quando ne bevo un calice è come se fossi trasportata nella loro zona di produzione. Adoro la loro abbinabilità a tavola e mi piace che a volte ci voglia pazienza per aspettare il momento in cui si esprimono al meglio. Ci sono tantissimi vitigni autoctoni e sono sicura che non ho assaggiato tutti i vini che ne derivano. Però ho provato i più importanti e quelli più particolari, da nerd del vino, perché mi appassiona imparare "sul campo"».

## NON PUÒ MAI MANCARE...

«Le bottiglie italiane indispensabili che consiglierei agli appassionati americani? Il **Franciacorta Brut Grande Cuvée Alma** di **Bellavista**, perché con queste bollicine vai sempre sul sicuro (**26 euro**. *bellavistawine.it*); il **Barbaresco Angelo 2016** di **Albino Rocca**, perché serve sempre qualcosa di tradizionale e invecchiato (**75 euro**. *albinorocca.com*); il **Sicilia Nero d'Avola 2019** di **Cantine Colosi**, perché è un vino quotidiano con un eccellente rapporto tra la qualità e il prezzo (**8 euro**. *cantinecolosi.it*)».

# RICEVIMENTO A COTACACHI

In un villaggio dell'Ecuador Carlo Petrini, in missione per Terra Madre, scopre una nuova dimensione della convivialità

raccontato a **FIAMMETTA FADDA**

“Chiedere a un gastronomo qual è il suo «pranzo memorabile» è un'impresa ardua viste le innumerevoli occasioni di sperimentazione che il mestiere gli offre.

Ma per quanto riguarda la mia formazione c'è un prima e un dopo il 2004 e la nascita di Terra Madre, la rete di sostegno che unisce quattromila comunità di agricoltori, contadini e lavoratori del cibo in 150 Paesi nel mondo.

Prima ero, come tutti noi, figlio ed esperto dei sapori e dei riti della cucina classica, quella con non più di due secoli di storia, nata dalla Rivoluzione francese per mano dei cuochi emersi dai palazzi patrizi.

Il mio coinvolgimento con Terra Madre mi ha portato invece a sperimentare negli angoli più remoti del mondo usi e costumi che hanno sconvolto tutti i miei parametri gustativi. E non solamente quelli.

Primo tra tutti, nel 2004, l'incontro con la comunità degli agricoltori indigeni di Cotacachi, una cittadina di quasi diecimila abitanti, a nord di Quito, nella parte alta dell'Ecuador. Sono arrivato a metà mattina nella piazza centrale affollata da un migliaio di persone e da donne accovacciate a terra, intente a cucinare su fuochi improvvisati. Certamente, ho pensato, è giorno di mercato o attendono qualche autorità locale. Invece aspettavano me. Lo sciamano ha celebrato la Pachamama, in lingua quechua il rito della Madre Terra, la divinità venerata dagli Inca e il cui culto permane tutt'oggi tra gli abitanti dell'altipiano andino.

Il parroco prudenzialmente aveva sbarrato le porte della chiesa per prendere le distanze da quel rito pagano, anche se, sono quasi vent'anni fa, quell'atteggiamento è superato dal discorso di Papa Francesco sull'Amazzonia come parte importante della Casa Comune che tutti ci ospita. In piazza le donne distribuivano il curanto, il piatto d'onore di carni miste, suina, vaccina, avicola, e tuberi dell'altipiano, cotto per ore su pietre riscaldate in una buca foderata di foglie. Mi sono tuffato in quella situazione gastro-atipica, legata a una cultura ancestrale, e ne sono emerso con un nuovo palato.

Carlo Petrini, 1949, è il rivoluzionario precursore di una nuova idea di gastronomia legata alla sostenibilità della produzione agroalimentare, espressa nel concetto di cibo «Buono, pulito e giusto». Dalle sue straordinarie doti di comunicatore, dalla novità e dall'importanza del messaggio è nato nell'89 il Movimento Internazionale Slow Food e, nel 2004, la prima Università di Scienze Gastronomiche, con sede a Pollenzo (CN), e Terra Madre, l'incontro mondiale tra le comunità del cibo che si svolge ogni due anni a Torino in concomitanza con il Salone del Gusto. In ultimo la pubblicazione di un libro con il Papa, *TerraFutura*, suggello di un'amicizia sincera e di un impegno comune per la promozione dell'ecologia integrale.

Altro pranzo per me memorabile, per la dimensione intima ed emotiva, è quello avvenuto in Etiopia, in un villaggio a circa 250 chilometri da Addis Abeba, arroccato sulle pendici di un vulcano spento.

L'allora ambasciatore italiano in Etiopia Raffaele de Lutio, che mi accompagnava, aveva organizzato una prudenziale colazione al sacco, ma a due chilometri dal paese ci attendeva un drappello di indigeni a cavallo che ci ha scortato nella sala del consiglio tappezzata dagli «anziani». Dopo le presentazioni, la cerimonia, i convenevoli, siamo emersi nel cortile dove un gruppo di donne si affaccendava tra fuochi e pentoloni per il «rinfresco» in mio onore con la partecipazione di tutta la comunità.

Una situazione del tutto atipica per un habitué della dimensione cittadina di un pranzo ufficiale, ma ineludibile anche perché, per rispetto, tutti – non meno di centocinquanta persone – attendevano che io iniziassi.

C'era uno stufato di montone e igname, il loro tipico tubero simile alla patata dolce, e altre specialità a me sconosciute che probabilmente avevano richiesto giorni di preparazione. Tutte nuove e indimenticabili per il mio palato. Ma più del cibo, che pure è il cuore simbolico di Terra Madre, era la sua condivisione che mi emozionava come dono e suggello della sacralità dell'ospite.

Da allora ho sempre accettato, dovunque, di condividere il cibo offerto, che fossero le renne dei lapponi o gli stufati speziati di un villaggio dell'Uttar Pradesh, emozionato nel tuffarmi nella biodiversità che ci circonda e nel constatare che oggi cucine prima sconosciute stanno uscendo dal loro alveo grazie a cuochi innovativi e orgogliosi delle loro origini. Come è successo con la cucina peruviana, quella brasiliana e, in un prossimo futuro, quella africana. Senza contare, ma ormai è storia, quella di casa nostra.”

FOTO JENNIFER OLSON

PER SANTA MARGHERITA

# AUGURI, PINOT GRIGIO!

Se ne stappano migliaia di bottiglie al giorno e non c'è da stupirsi: dopo sessant'anni dalla sua nascita, il Pinot Grigio Santa Margherita è ancora il simbolo del vino bianco italiano nel mondo. Le radici del successo affondano nel secolo scorso, quando alla fine degli anni Cinquanta, il conte Gaetano Marzotto cominciò a pensare alla produzione di un vino che ancora non esisteva: un bianco che potesse diventare il moderno ambasciatore di un territorio e dello stile di vita del Belpaese. Trovò le vigne giuste in Trentino-Alto Adige, dove le uve avevano quel carattere fresco e fruttato che stava cercando ed ebbe l'intuizione di vinificare in bianco il pinot grigio che prima di allora dava soltanto vini di colore ramato. Nel 1961 presentò la sua creazione e il successo fu immediato. Il Pinot Grigio Santa Margherita conquistò per la fragranza e la straordinaria bevibilità e rivoluzionò le abitudini di consumo: il vino smetteva di essere alimento per diventare un piacere. A partire dagli anni Settanta cominciarono le esportazioni all'estero, ma il vero punto di svolta fu nel 1979: il Pinot Grigio Santa Margherita, in una degustazione alla cieca, fu incoronato «vino bianco migliore d'Italia» e gli vennero spalancate le porte degli Stati Uniti d'America, dove tutt'oggi, a distanza di quarant'anni, è il vino bianco italiano più amato e ricercato, anche dalle star: da Rihanna a Kylie Jenner, Jon Bon Jovi e Drake, che gli ha perfino dedicato alcune rime nelle sue canzoni più famose.

**WWW.SANTAMARGHERITA.COM**

## ABBINAMENTI SENZA FRONTIERE

Grazie alla sua armonia e ai caratteri peculiari, il Pinot Grigio Santa Margherita si rivela un vino di grande carattere, estremamente versatile in abbinamento a cibi e situazioni. Questa versatilità è la vera chiave del suo successo: è ideale sia per le occasioni di consumo informali, come aperitivi e brunch, sia per il tutto-pasto, insieme alla più classica cucina italiana, così come a quella esotica, etnica o fusion. Provatelo a un picnic con la torta pasqualina e le frittate di verdure o a una cena di pesce, con l'insalata di mare, un risotto alle conchiglie e una grigliata di crostacei. Vi stupirà insieme a piatti delicati di carne, come i maccheroni al ragù di cortile o il vitello tonnato, con il sushi e i piatti speziati e agrodolci della cucina orientale.

## UNA STORIA DI SUCCESSO

Con i suoi iconici vini – frutto di innovazione, pratiche sostenibili e forte identità territoriale – Santa Margherita appartiene oggi a pieno titolo al made in Italy dell'eccellenza, ovvero l'alta qualità italiana che il mondo ci invidia. Un posizionamento di prestigio a livello internazionale, merito della straordinaria capacità che l'azienda ha da sempre dimostrato nel saper innovare sapientemente, offrendo ai winelover di oltre novanta Paesi nel mondo vini moderni, dall'eccellente costanza qualitativa e sempre al passo con i tempi. La creazione del Pinot Grigio ne è l'esempio più eclatante: è un bianco che ha cambiato non solo la storia del vino in Italia, ma anche la sua immagine nel mondo. Nei dipinti, il conte Gaetano Marzotto con l'amata moglie Margherita Lampertico, cui ha dedicato l'azienda fondata nel 1935.

Il Pinot Grigio Santa Margherita nasce da un'intuizione brillante e innovativa: vinificare in bianco, in purezza al 100%, le delicate uve del Pinot Grigio delle terre moreniche della Valle dell'Adige. Dai terreni calcarei a nord di Bolzano si passa a quelli ghiaiosi e ricchi di minerali della zona trentina più a sud: un terroir d'elezione, in grado di produrre uve che garantiranno un carattere fresco e fruttato al vino. Il Pinot Grigio Santa Margherita si presenta di colore giallo paglierino, con profumi floreali, agrumati e di mela Golden; al gusto è secco, equilibrato e pieno di personalità.

# E ADESSO GUSTIAMOCELA

Sette anni per scovare un olio extravergine. Fiuto e audacia per scegliere un cioccolato. Beatrice Ughi importa negli Stati Uniti il buono (nascosto) dell'Italia di **SARA TIENI**

«Gli americani? Impazziscono per la colatura di alici e per il concentrato di pomodoro: due condimenti che neanche noi italiani conosciamo poi così bene». Parla con passione e cognizione di causa Beatrice Ughi, energica signora di origini romane, fondatrice e presidente di Gustiamo, azienda che da vent'anni importa negli Stati Uniti prodotti italiani di alta qualità, con particolare attenzione al loro territorio di origine. Un passato nel mondo delle revisioni e dei bilanci, una laurea in Economia e commercio e una carriera in una multinazionale romana, Beatrice, in trasferta a **New York**, ci resta infine per amore e cambia vita.

Ora guida un gruppo di dieci persone (di cui due di base in Italia) con cui ricerca delizie da vendere on line, su *gustiamo.com*, a ristoratori e selezionate botteghe degli Usa. Il suo ufficio è un pittoresco magazzino nel Bronx con le pareti di mattoni imbiancati che scorgo mentre ci parliamo via Zoom. Il lockdown ha invertito le prospettive: «Vendiamo l'85% dei prodotti on line a botteghe e privati. Il contrario di una volta, quando arrivavamo al massimo al 25%: il resto era per i ristoranti». **Fagioli** e **farine di grani antichi** gli articoli più richiesti l'anno scorso. Ora «è il momento dei **bucatini**. Vanno continuamente esauriti».

Il suo segreto? «Produttori indipendenti e rapporti consolidati, come in un matrimonio di lunga data. Tanta ricerca. Tra i nostri must c'è il formaggio a pasta grana da vacche di antica razza Reggiana di Luciano Catellani. Per trovare un olio extravergine nuovo abbiamo impiegato sette anni: è prodotto a Trevi, in Umbria, da due fratelli trentenni, i Gaudenzi». Accanto a consolidate certezze, il torrone di Corrado Assenza per esempio, spuntano novità come «un cioccolato frutto di una lavorazione senza concaggio, che non ne ossida i profumi. Lo produce il giovane Marco Colzani a Carate Brianza. Mi creda, è un gioiello». ■

In alto, Beatrice Ughi nel suo magazzino nel Bronx, a New York. A lato e qui sopra, una selezione dei prodotti importati: funghi, bucatini, frutti di cappero, caffè, olive sott'olio, il cioccolato di Marco Colzani, e i pelati dell'Agro Sarnese-Nocerino Dop, tra le proposte più apprezzate.

# BYE-BYE ALCOL

Se i beveroni a base di frutta (cannucce colorate e ombrellini compresi), le bibite gassate, i virgin o i più famosi «analcolici» vi hanno annoiato, è arrivato il momento di provare i distillati NA (non-alcholic) di **ANGELA ODONE**

Bere senza «bere»? Astemi, guidatori, attenti alla salute e assetati di novità, prestate attenzione. L'imprenditore inglese Ben Branson ha risposto a questa domanda già nel 2015 creando il primo distillato analcolico. Come? Ha applicato l'antica tecnica della distillazione (cioè separare le sostanze volatili di un liquido da quelle non volatili, portandolo a ebollizione e condensandone i vapori con il raffreddamento) ad **acque profumate** con alcune delle botaniche che caratterizzano gin, rum, brandy, whisky, grappa, vodka. Dal 2017 esistono anche alcuni distillati NA italiani e tanti altri ce ne sono in commercio, provenienti da tutto il mondo. La cosa interessante è che non si tratta di ripiegare su surrogati (di solito riduttivi e senza attrattiva), ma di sperimentare un nuovo modo di bere, altrettanto complesso e sfaccettato, studiato apposta per la miscelazione. ■

## Apple Highball

Raffreddate un bicchiere alto (tipo highball) riempiendolo di ghiaccio. Raccogliete 6 cl di **Seedlip Garden**, 3 cl di **succo di mela**, 1,5 cl di **succo di limone**, 1,5 cl di **sciroppo di acero** in uno shaker con ghiaccio. Shakerate energicamente per almeno 10 secondi. Eliminate dal bicchiere l'acqua che si sarà formata e filtratevi il drink. Completate con 9 cl di **soda water** e aggiungete nuovo ghiaccio, se necessario. Tagliate solo all'ultimo alcune fettine di mela sottilissime, infilzatele con uno stecco o uno spillone e usatele per decorare il bicchiere.

## con lo spirito giusto

**Erbe di campo, spezie e agrumi**
Sorseggiando Seedlip Garden 108 sembra di passeggiare nella campagna inglese. E proprio alle verdi distese è ispirata la ricetta: fiori di pisello, fieno e orzo. Da provare anche Spice 94 con pepe giamaicano e cardamomo e Grove 42: arance amare, sanguinelle, mandarino, zenzero e limone. *seedlipdrinks.com*

**Profumo di fiori**
Rosmarino, rosa, erba cedrina ed elicriso sono il cuore di Memento, la prima acqua aromatica distillata italiana. La versione Green invece profuma di mirto, melissa, alloro e arancia amara. *mementodrink.com*

**Un mondo frizzante**
Gli ingredienti naturali della East Imperial Superior Soda Water arrivano dall'Asia e dall'Africa e l'acqua è della Nuova Zelanda. Effervescenza super. *compagniadeicaraibi.com*

FOTO ROB LAWSON

# DUE OTTIME REGIONI

Torniamo a viaggiare, con la mente e con il palato, anche senza muoverci da casa. Lo facciamo grazie a Iper La grande i che non ha mai smesso di andare a caccia lungo la penisola dei migliori prodotti enogastronomici – quelli che tutto il mondo ci invidia. A marzo comincia il **grand tour** e l'itinerario è già scritto: tante regioni da gustare ogni mese, semplicemente recandosi presso uno degli ipermercati del gruppo. Questo è l'impegno di Iper, italiana al 100%, nei confronti dei suoi clienti e della cucina del nostro Paese. Dal 1974 Iper La grande i seleziona il meglio che l'Italia ha da offrire e lo rende accessibile a tutti, con un'attenzione scrupolosa per la qualità, per i prodotti Dop e Igp e per le tradizioni a rischio di estinzione. Ecco perché sugli scaffali trovi un'ampia selezione di **prodotti locali** a tutto vantaggio dell'economia, della freschezza e della tutela dell'ambiente. Tanti ingredienti con cui cimentarsi in cucina, tra ricette tradizionali e idee gourmet, a dare nuova vita alla vostra tavola, ogni giorno. Da dove si parte? Dalla Toscana e dal Veneto. Arriveremo fino in Sicilia.

**WWW.IPER.IT**

**VENETO**

Dalla montagna ai fiumi, Montasio, Asiago e Piave Dop, Pepita del Piave, Soppressata Trevigiana, Speck del Cadore e il Morlacco Dop Presidio Slow Food da latte di vacche burline. E avete mai provato il Prosciutto veneto Berico-Euganeo Dop? Li trovi da Iper!

**TOSCANA**

La regione dei salumi saporiti e della carne di manzo. Finocchiona e Lardo di Colonnata Igp, una vasta selezione di pecorini e poi bistecche e tagli al banco macelleria o preconfezionati per valorizzare al meglio il Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale tutelato dal Consorzio (la vera Chianina).

IPER La grande i

# DELIVERY IL TEMPO LIBERATO

Dall'incontro tra la Rete e il palato sono nati nuovi modi di vivere la tavola. Occasioni e consigli per un uso eccitante, variegato ed elegante

di **FIAMMETTA FADDA**

Chi avrebbe mai pensato solo un anno fa che il delivery avrebbe cambiato in modo così radicale il nostro rapporto con i pasti familiari, quelli con gli amici, e quelli degli inviti formali? La rivoluzione non riguarda l'aspetto più evidente, cioè il minor tempo speso ai fornelli, quanto lo spostamento dell'attenzione dalla cucina alla tavola. Col vantaggio di usare il tempo liberato per curare l'arredo, gli atteggiamenti e gestire con eleganza una nuova realtà.

## Pizza e patatine

Gli americani li chiamano couch-potato, patate da divano. Sono quelli che mangiano la pizza direttamente dal contenitore davanti allo schermo televisivo. Che dire? Si tratta con ogni evidenza di una mancanza di rispetto sia verso il divano, non indenne da disastri, sia verso il pizzaiolo i cui sforzi sono vanificati dall'attenzione concentrata sullo schermo (la sensibilità del palato diminuisce di due terzi, dicono le ricerche). Allora salvaguardate il divano rispolverando quel tavolino portatile riservato a lussuose colazioni a letto e a minestrine causa raffreddore, presentando la pizza tagliata a misura di boccone su un capace piatto di portata, completato dai piatti individuali e dai tovaglioli. Poi procedete con le mani. Quanto alla qualità del delivery-pizza, farete presto a capire se ha viaggiato in una scatola qualsiasi (la pizza è gommosa) o in un contenitore provvisto dei fori per farla respirare (è croccante). In questo caso fate un regalo al pizzaiolo e al bon ton e mangiatela a tavola.

## Tour gastronomico familiare

Una ciotola di poke, una scelta di sushi, un piatto vegetariano, un pozole messicano. L'ordinazione multipla è il paradiso degli individualisti del palato reso possibile dal delivery. Una festa, un partouze di assaggi. Certo per riuscirci con successo bisogna essere alfabetizzati con la Rete e avere una buona conoscenza della mappa dei locali. Ma cercare, provare, informarsi, fa parte del gioco. Cercate l'eccellenza? Ecco un paio di domande chiave da fare prima di ordinare: come viaggiano il sushi e i crudi di pesce? In un contenitore a scomparti con il ghiaccio? Ottimo. Le consegne vengono fatte da mezzi del ristorante, da un taxi o da società del food delivery? Le prime due modalità danno le migliori garanzie. E adesso vincete la tentazione (forte) di servirvi direttamente dalle confezioni. Riunite al centro della tavola le preparazioni ben arrangiate in ciotole e piatti, anche scompagnati e colorati. Davanti a ciascuno tovagliette all'americana, tovaglioli di carta e, ancora al centro, posate abbondanti in un contenitore da cui ciascuno preleverà per gli assaggi incrociati evitando di contaminare i sapori delle vivande.

## Lo chef a casa tua

C'è ancora chi finge con gli ospiti che i piatti arrivati col delivery siano farina del suo sacco? Che errore! Fosse anche per una sola delle portate (ottima idea), sappiate che li privereste di una parte del divertimento, che togliereste uno spunto alla conversazione, e che sarete, prima o poi, scoperti. Il delivery più chic è addirittura una sit-com spontanea non priva di colpi di scena. Gli ospiti sono arrivati. C'è chi si prepara un Martini, chi un Negroni, chi un Manhattan. Quelli pronti in busta, messi a punto da un professionista, ordinati on line e recapitati a casa. Basta aggiungere il ghiaccio e la decorazione. La tavola è quella delle occasioni importanti: calici, argenti, tovaglia preziosa. L'esperienza «chef a casa» inizia dal suono del campanello quando in tenuta impeccabile si presentano gli ambasciatori del delivery con tutto il necessario. Non piatti pronti da riscaldare ma studiati ad hoc, da rifinire in cucina insieme agli ospiti, anche loro protagonisti, con pochi gesti, seguendo le istruzioni accluse. Alla padrona di casa resta il compito di decidere in anticipo a chi affidare le singole mansioni avendo allineato a portata di mano gli strumenti necessari a completare le preparazioni. È incredibile come questo esercizio darà inizio a un 2021 di pentole, coltelli, attrezzi lustri e impeccabili. Proprio quello che volevate da tempo, senza decidervi. ■

FOTO AG. SHUTTERSTOCK

# L'APERITIVO CI PIACE COSÌ

## Semplice, con salumi, formaggi e qualche aggiunta stuzzicante. E sublime, quando ogni cosa si gusta con la birra o il vino più adatto

di VALENTINA VERCELLI
foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

1

**MOZZARELLA**
Da consumare freschissima, delicata e con un sapore di latte dolce, ha bisogno di una birra di pari caratteristiche. L'ideale è una weiss, profumata di agrumi e cereali.

La **ISAAC DI BALADIN** con un gusto che ricorda l'erba sfalciata e il pepe, sembra fatta apposta per accompagnarla, completandone la bontà.
**3,80 euro.** *baladin.it*

2

**FONTINA**
Il suo sapore complesso e la consistenza pastosa richiedono una birra rinfrescante e leggera, ma di carattere.

La **BIRRA DOLOMITI PILS DI FABBRICA IN PEDAVENA** è fatta con l'acqua delle montagne bellunesi, ha una schiuma fine e compatta e un gusto rotondo ed elegante.
**1,50 euro.** *fabbricainpedavena.it*

3

**MONTASIO**
Diventa tanto più intenso quanto aumenta il periodo di stagionatura; per accompagnare un mezzano o uno stagionato, va bene una birra morbida e aromatica. A noi è piaciuto insieme con

la **WINTERLUDE DEL BIRRIFICIO DEL DUCATO** che ha un intrigante colore dorato intenso, una gradazione alcolica importante (8,8%), profumi di frutta tropicale e zucchero candito e un finale amaro ed erbaceo.
**4,20 euro.** *birrificiodelducato.it*

4

**PECORINO**
Sceglietene uno non troppo stagionato, per avere un sapore aromatico e sapido che piace a tutti (via via che invecchia si fa più piccante) e abbinatelo a una birra Lager, leggera e con un finale moderatamente amaro. Provate l'accostamento con

la **150° BIONDA PREMIUM LAGER DI MENABREA** fruttata e floreale, equilibrata e con solo 4,8 gradi alcolici.
**1,50 euro.** *birramenabrea.com*

5

**GORGONZOLA**
Concentrato di sapori penetranti e piccanti, ha bisogno di una compagna altrettanto intensa, come una strong ale, persistente e corposa.

La **TORBATA DI ALMOND '22** ha profumi affumicati, di cuoio, tabacco e frutta secca e un gusto che ricorda il miele di castagno e la frutta sciroppata.
**4 euro.** *birraalmond.com*

6

**GRANA PADANO**
Con la sua consistenza unica e la ricchezza aromatica, la birra deve essere saporita, con un buon grado alcolico, tipo le Bock.

La **ROSSA DI BIRRA MORETTI** ha un colore ambrato carico, con profumi di lampone, caramello e canditi e un gusto morbido e pieno che bilancia la sapidità del formaggio.
**4 euro**, la confezione da 3 bottiglie da 33 cl. *birramoretti.it*

1 2 2 5

birra + *formaggio*

1

6

4

3

5

6

3

4

vino + salumi

1

**PROSCIUTTO COTTO**
Può essere affumicato, cotto a vapore o arrosto ed è tra i salumi più amati d'Italia. Va bene con una bollicina di buona freschezza e complessità come quelle di Trento.

L'**ALTEMASI RISERVA GRAAL 2013 DI CAVIT** è uno Chardonnay con quasi un terzo di Pinot nero che, dopo oltre 60 mesi di affinamento sui lieviti profuma di frutta candita e ha un sapore sapido e armonioso. **41 euro.** *cavit.it*

2

**SALAME**
Ogni regione ha il suo, più o meno grasso e speziato, ma in ogni caso il vino giusto per accompagnarlo è rosso. Sceglietene uno di carattere, che porti in dote corpo e morbidezza, come

il **PASSIONE SENTIMENTO ROSSO 2017 DI PASQUA** uvaggio di corvina, croatina e merlot appassite in cantina per concentrare aromi e zuccheri. Equilibrato e avvolgente, ama i sapori forti: osate anche con la 'nduia, il piccante insaccato spalmabile calabrese. **11,50 euro.** *pasqua.it*

3

**PROSCIUTTO CRUDO**
Che sia di Parma, di San Daniele o di una delle tante zone meno conosciute, dà il meglio di sé in compagnia di un bianco profumato, minerale ed elegante.

Il **MANZONI BIANCO FONTANASANTA 2019 DI FORADORI** è un vino di montagna macerato, floreale e speziato, da agricoltura biodinamica. **20 euro.** *agricolaforadori.com*

4

**PANCETTA**
È un peccato di gola fondente, delicato e saporito al tempo stesso, che si esalta con bollicine fragranti e fresche, come quelle del Valdobbiadene Prosecco Superiore.

Il **BRUT JEIO DI BISOL**, leggero e leggiadro, unisce dolcezza e sapidità, proprio come la pancetta. **10 euro.** *bisol.it*

5

**BRESAOLA**
Delicata e magra, ha bisogno di un compagno che non la prevarichi, anche quando è servita nella versione «santa», cioè con riccioli di burro al ginepro e pane di segale. La bottiglia giusta si trova nella stessa regione, ma in un'altra provincia.

Il **FRANCIACORTA BRUT CUVÉE PRESTIGE DI CA' DEL BOSCO**, con la sua effervescenza cremosa e avvolgente e la sua freschezza, saprà accompagnarla nel modo migliore. **31 euro.** *cadelbosco.com*

6

**MORTADELLA BOLOGNA**
Se c'è un'unione che non teme divorzio è quella tra la Mortadella e il Lambrusco. Meglio ancora se è un Sorbara, rosato come il salume, allegro come la sua spuma, democratico come il suo prezzo.

Il **DEL FONDATORE 2019 DI CLETO CHIARLI** ha profumi di fragoline di bosco e un brio elettrico che sembra fatto apposta per rinfrescare il palato tra una fetta e l'altra. **12 euro.** *chiarli.it*

I vini spumanti si servono tra 8 gradi (per il Prosecco Superiore), salendo via via che aumenta la complessità aromatica, e 12 gradi (per i Metodo Classico Riserva).

# ricettario *di marzo*

## ISPIRATO AI PIATTI DELLE NONNE

IL MENSILE DI GASTRONOMIA
LA CUCINA ITALIANA
PREPARATO E ASSAGGIATO
CON LA CUCINA IN REDAZIONE

### Le misure a portata di mano

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a pag. 127**

ricette **MARIA DONATI, MARCO MORETTO, JOËLLE NÉDERLANTS**
testi **LAURA FORTI e ANGELA ODONE**
foto **RICCARDO LETTIERI**
styling **BEATRICE PRADA**

# TI VOGLIO BENE

Tutti noi della redazione abbiamo interrogato parenti, ricordi e quaderni di casa in cerca delle ricette delle nonne, custodi naturali della tradizione culinaria italiana

Dicono che in Italia mamme e nonne, prima ancora di sapere com'è andato un esame o un incontro importante, chiedano con sollecitudine: «Hai mangiato?». Con il cibo festeggiano e consolano, semplicemente danno amore. Mentre i loro piatti, con i sapori e le piccole storie che portano con sé, testimoniano, qui come nei vecchi quaderni di famiglia, il valore di un patrimonio materiale che si tramanda e si preserva. Abbiamo scelto le ricette più adatte alla stagione e le abbiamo affidate ai nostri cuochi, che le hanno integrate con altre idee di simile ispirazione. Conserviamo tutti gli altri «piatti d'amore» che abbiamo raccolto in questa ricerca e al più presto torneremo a raccontarveli. L.F.

Alcune delle nonne che hanno contribuito al ricettario di questo mese. Da destra, in senso orario, Mara Frassi, Teresa Tresca, Emma Mattiello con la piccola Gaia in braccio, Eugenia Segre Naldini (al centro), Clara Croce Casalena e Francesca Chiesa Brunello.

## I nostri cuochi

**MARIA DONATI**
Dopo la laurea in Ingegneria ha scoperto una vocazione per la pasticceria. Ha lavorato in diversi ristoranti, oggi insegna alla nostra Scuola. Se è diventata una cuoca, il merito è stato dello strudel salato della nonna e dei piatti della zia.

**MARCO MORETTO**
29 anni, è il cuoco della Locanda del Notaio a Pellio Intelvi, sopra il lago di Como. Ha una mano molto precisa e delicata, soprattutto sui primi piatti. Questa volta però provate la sua succulenta versione della faraona «in tecia».

**JOËLLE NÉDERLANTS**
È la responsabile della nostra cucina, e mano destra dei cuochi ospiti. Specialista del cioccolato, reinventa nei suoi dolci ricette contemporanee e tradizionali. Deliziose le sfogliatine di mele, come quelle che mangiava in Belgio da bambina.

FOTO GIACOMO BRETZEL

# antipasti

## Galantina di pollo

**di Eugenia Segre Naldini**
«Di origini pisane, zia Nenè è archeologa. Tra uno scavo e una conferenza, la sua passione è sempre stata quella di ricevere a tavola le amiche. Regina delle sue ricette, questo pollo in galantina».
*Giacomo Bretzel*
**Cuoco** Marco Moretto
**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora e 40 minuti più 12 ore di raffreddamento

**INGREDIENTI PER 8 PERSONE**

**1,5 kg petto di pollo**
**200 g pistacchi sgusciati**
**100 g prosciutto cotto**
**30 g gelatina in fogli**
**4 uova sode**
**1 carota**
**1 gambo di sedano**
**½ cipolla – prezzemolo**
**sale**

**Mondate** sedano, carota e cipolla, tagliateli a pezzetti e raccoglieteli in una casseruola piena di acqua. Salate, aggiungete il petto di pollo e lessatelo per 30 minuti dal bollore.
**Mettete** la gelatina a bagno in acqua fredda.
**Scolate** il pollo e lasciatelo raffreddare. Filtrate il brodo e pesatene 500 g. Scioglietevi la gelatina strizzata.
**Sminuzzate** metà del pollo e tagliate il rimanente a lingottini.
**Foderate** uno stampo semicilindrico con la pellicola, quindi disponete sul fondo 5-6 foglie di prezzemolo →

Piattini con decoro a fiorellini **Funky Table**, piattino con profilo dorato **Galleria Radisa**.

intere e sui lati le uova sode tagliate a fettine, quindi versate un po' di gelatina.
**Aggiungete** uno strato di pollo sminuzzato e copritelo con altra gelatina; fate poi uno strato di prosciutto a fette e altro pollo sminuzzato, quindi coprite con la gelatina. Proseguite con i pistacchi tritati e fate raffreddare lo stampo, in frigo per 15-20 minuti, in modo che la gelatina si solidifichi.
**Proseguite** disponendo il pollo a lingottini su tutta la superficie, versate altra gelatina, poi di nuovo prosciutto, gelatina, pollo a lingottini, gelatina e pistacchi.
**Ponete** in frigorifero per 12 ore.
**Infine** sformate la galantina e servitela a fette, con spinaci novelli.

## Palline di riso

**di Teresa DiGiorgio** «La nonna, emigrata negli Stati Uniti dalla Calabria, preparava i suoi mini arancini nelle occasioni di festa. Continua questa tradizione la zia Liz, facendomi venire sempre l'acquolina, e un po' di nostalgia». *Jaclyn DiGiorgio*
**Cuoco** Marco Moretto
**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora
**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE**

**400 g riso Arborio**
**125 g ricotta**
**70 g Pecorino Romano Dop**
**50 g prezzemolo**
**2 uova**
**pangrattato**
**olio di arachide – sale**

**Ponete** la ricotta in uno scolapasta, appoggiandola su fogli di carta da cucina, in modo che rilasci tutto il suo liquido e rimanga ben asciutta.
**Lessate** il riso in acqua bollente salata per circa 15-18 minuti, scolatelo e versatelo in una ciotola.
**Mescolatelo** con le uova, la ricotta, il pecorino grattugiato e il prezzemolo, mondato e tritato.
**Formate** circa una quarantina di palline, grosse come quelle del gelato. Passatele nel pangrattato e friggetele, poche alla volta, nell'olio caldo, fino a doratura.

!

Prima di modellare le palline, bagnatevi le mani: in questo modo il riso non si appiccicherà ai palmi e lavorerete con più facilità.

Piattini del plum cake **Funky Table**, ciotoline a forma di foglia della bagna caôda **Les-Ottomans**, fondi di tessuto **Thevenon** distribuito da Agena.

# Plum cake di mortadella e pistacchi

**di Clara Croce Casalena**
«La mamma ha sempre lavorato tanto e la cucina è stata la sua evasione. Le piaceva sperimentare le ricette che trovava nei quaderni della nonna. Come questa, che arriva da un'amica di famiglia». *Valentina Vercelli*
**Cuoca** Maria Donati
**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

**120 g mortadella a cubetti**
**120 g olio extravergine di oliva**
**100 g farina**
**100 g Emmentaler grattugiato**
**100 g latte**
**80 g pistacchi sgusciati non salati**
**20 g burro per lo stampo**
**8 g lievito in polvere per torte salate**
**3 uova – sale**

**Tritate** finemente 50 g di pistacchi. Mescolateli in una ciotola con la farina, il lievito, un pizzico di sale e l'Emmentaler grattugiato.
**Sbattete** le uova in un'altra ciotola, unite il latte e l'olio e amalgamate bene gli ingredienti.
**Versate** i liquidi nella ciotola delle polveri e mescolate con un cucchiaio.
**Unite** la mortadella e i pistacchi rimasti interi (tenetene da parte qualcuno per la decorazione).
**Versate** il composto in uno stampo da plum cake (22x8x6 cm) imburrato e infarinato. Decorate in superficie coi pistacchi tenuti da parte e infornate a 180 °C per 45 minuti circa.

# Bagna caôda

**di Francesca Chiesa Brunello**
«Sarta da uomo per le grandi firme torinesi dei primi del Novecento, la nonna metteva nella cucina la stessa precisione e lo stesso amore di quando cuciva. La sua bagna caôda è più delicata della versione tradizionale, leggera come un voile di seta, ancora oggi è la più richiesta da nipoti e bisnipoti». *Angela Odone*
**Cuoca** Joëlle Néderlants
**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora e 30 minuti

**Senza glutine**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

**500 g latte**
**150 g cimette di cavolfiore**
**150 g puntarelle**
**100 g olio extravergine di oliva**
**80 g acciughe dissalate perfettamente e pulite**
**35 g spicchi di aglio pelati**
**20 g burro freddo**
**8 carotine novelle**
**1 radicchio tardivo**
**1 finocchio**

**Mondate** e preparate tutte le verdure tagliandole in bastoncini o in tocchetti non troppo grossi. Potete scegliere la verdura che preferite oltre a quella suggerita. Ottimi anche peperoni al forno, patate lessate, topinambur.
**Cuocete** in una piccola casseruola l'aglio con 250 g di latte per 10 minuti, poi scolate l'aglio ed eliminate il latte. Rimettete nella casseruolina l'aglio con il resto del latte e cuocetelo sulla fiamma al minimo per altri 30-40 minuti.
**Scolate** l'aglio e frullatelo unendo una parte di latte, così da ottenere una crema abbastanza soda. Conservate il resto del latte.
**Scaldate** l'olio in una casseruola e cuocetevi dolcemente le acciughe finché non si saranno disfatte. Unitevi la crema di aglio e poco latte tenuto da parte mescolando costantemente con una frusta per una decina di minuti.
**Incorporate** il burro freddo, mescolate ancora e spegnete.
**Distribuite** le verdure nei piatti e servitele con la bagna.

# primi

Piatto fondo con decoro dorato degli gnudi, piatto fondo delle farfalle e zuppiera **Galleria Radisa**, piatto piano delle farfalle **Les-Ottomans**, fondi di tessuto **Thevenon** distribuito da Agena.

## Gnudi di cime di rapa

**di Vittoria Maruzzi Saviozzi** «Cucinava poco, ma il ricordo del profumo e del sapore degli "ignudi" della nonna è indimenticabile. È uno dei pochi piatti che ha imparato a preparare». *Riccardo Lettieri*
**Cuoca** Joëlle Néderlants
**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora e 20 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**1,6 kg cime di rapa**
**500 g ricotta**
**100 g Grana Padano Dop**
**4-5 filetti di acciughe sott'olio**
**2 uova**
**pecorino toscano**
**farina – noce moscata**
**aglio – peperoncino fresco**
**olio extravergine di oliva**
**sale – pepe**

**Mondate** le cime di rapa, scottatele in acqua bollente salata per 6-7 minuti, poi scolatele e strizzatele molto bene: dovrete ottenerne circa 500-600 g.
**Tritatele** con il coltello abbastanza finemente.
**Sgocciolate** la ricotta, se serve appoggiatela su carta da cucina in modo che la parte acquosa in eccesso venga assorbita.
**Mescolate** le cime di rapa tritate con la ricotta e le uova, sale, pepe, il grana grattugiato e noce moscata: dovrete ottenere un composto omogeneo.
**Modellatelo** in palline, gli gnudi, di 3 cm di diametro, rotolandole sul piano infarinato.
**Scaldate** in una padella 3-4 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio, 4-5 filetti di acciuga e un pezzetto di peperoncino fresco, dosando la quantità secondo il vostro gusto.
**Cuocete** gli gnudi, pochi alla volta, in acqua bollente salata e scolateli quando vengono a galla.
**Distribuiteli** nei piatti, conditeli con l'olio aromatizzato e completate con una generosa grattugiata di pecorino toscano.

La parte verde del cipollotto, più ricca di clorofilla e di fibre, è più gustosa e leggermente più consistente del bulbo; tagliata sottile, è buona anche cruda nelle insalate.

## Farfalle alla Frank Sinatra

**di Mara Frassi** «Non ho mai incontrato nessun altro che come mia suocera amasse ricevere ospiti e lo sapesse fare con più disinvoltura e savoir-faire. Questa è la sua ricetta da dopo-teatro, quando diceva agli amici: "Salite tutti a casa nostra!". Perché chiamasse così queste farfalle è un mistero che nessuno ha mai scoperto». *Beatrice Prada*
**Cuoca** Joëlle Néderlants
**Impegno** Facile
**Tempo** 35 minuti
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**320 g pasta secca tipo farfalle**
**160 g panna fresca**
**80 g Parmigiano Reggiano Dop**
**8-10 cipollotti (solo il verde)**
**1 bustina di zafferano**
**olio extravergine di oliva**
**sale – pepe**

**Affettate** finemente la parte verde dei cipollotti e stufatela in una casseruola velata di olio con due dita di acqua e un pizzico di sale per 10-15 minuti sulla fiamma media (la parte liquida dovrà essere evaporata e i cipollotti appassiti).
**Scaldate** la panna in una padella con lo zafferano, sale e pepe; dopo un paio di minuti unite i cipollotti stufati e tenete in caldo.
**Lessate** la pasta in acqua bollente salata. Scolatela al dente nella padella con la panna conservando qualche mestolo di acqua di cottura.
**Mantecate** la pasta con il parmigiano grattugiato unendo un poco dell'acqua di cottura tenuta da parte.
**Servitele** subito insaporendo a piacere con una macinata di pepe.

## Minestrone gratinato

**di Anna Maria Reverdini** «Solo una nonna può inventare il metodo per fare apprezzare il minestrone ai suoi nipoti!». *Beatrice Prada*
**Cuoco** Marco Moretto
**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

**250 g fagioli borlotti lessati**
**150 g cavolfiore pulito**
**150 g broccolo romanesco pulito**
**150 g broccolo pulito**
**100 g taccole pulite**
**100 g spinacini puliti**
**40 g burro**
**40 g farina**
**3 carote – 2 zucchine**
**1 cipollotto – 1 porro**
**1 gambo di sedano**
**Grana Padano Dop**
**sale – pepe**

**Mondate** tutte le verdure e tagliatele a pezzettini e a ciuffetti di dimensioni omogenee.
**Raccoglietele** in una casseruola, copritele di acqua, unite una presa di sale e cuocetele per 15 minuti dal bollore.
**Scolate** le verdure, conservando il brodo, e sistematele in una pirofila.
**Misurate** 500 g di brodo e preparate una besciamella: sciogliete in una casseruola il burro e mescolatelo con la farina. Aggiungete il brodo caldo, sempre mescolando, aggiustate di sale, se serve, e cuocete finché non otterrete una besciamella consistente. Distribuitela sul minestrone, spolverizzate con grana grattugiato e gratinate in forno sotto il grill per 10 minuti circa.
**Servite** con una macinata di pepe.

**Questa deliziosa minestra «asciutta» può essere servita anche con l'aggiunta di un mestolo di brodo, da versare sulle verdure prima della besciamella.**

Piatto con profilo dorato delle seppie **Galleria Radisa**, vassoio del minestrone **Les-Ottomans**, tovaglioli **Milou Milano**, fondi di tessuto **Thevenon** distribuito da Agena.

## Seppie ripiene

**di Miranda Truppi** «È la mamma di una mia carissima amica, ottima cuoca, che dalla Puglia le manda le sue squisite ricette mediterranee, come queste seppie». *Maria Donati*
**Cuoca** Maria Donati
**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**1 kg 4 seppie**
**100 g pangrattato**
**6 pomodorini secchi**
**3 fette di pancarré**
**2 limoni**
**1 scalogno**
**menta fresca**
**capperi dissalati**
**latte**
**vino bianco secco**
**olio extravergine di oliva**
**sale – pepe**

**Eliminate** la crosta dal pancarré e fatelo ammorbidire in poco latte.
**Pulite** le seppie, separando i tentacoli dai sacchi.
**Tritate** lo scalogno; sminuzzate i tentacoli, i capperi e i pomodorini secchi.
**Rosolate** lo scalogno tritato in una padella con un filo di olio, aggiungete i tentacoli e cuoceteli per 5 minuti.
**Sfumate** con uno spruzzo di vino, quindi unite capperi e pomodorini e cuocete per altri 5-10 minuti. Se si asciugano troppo, bagnate →

con un po' di acqua calda.
**Spegnete**, versate in una ciotola e lasciate raffreddare.
**Scottate** intanto, nella stessa padella, i sacchi delle seppie, per 1 minuto per lato.
**Mescolate** i tentacoli con il pancarré leggermente strizzato, sale, pepe e la scorza grattugiata di 1 limone.
**Riempite** i sacchi delle seppie con questo composto. Chiudeteli con uno stecchino e sistemateli in una placca coperta con carta da forno.
**Ungeteli** con un filo di olio e infornateli a 180 °C per 15-20 minuti.
**Rosolate** il pangrattato in una padella con un filo di olio, qualche foglia di menta e la scorza di 1 limone; cospargetelo sulle seppie 3-5 minuti prima di toglierle dal forno.

## Trota alla mugnaia

**Cuoco** Marco Moretto
**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora e 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**600 g 4 filetti di trota**
**4 cespi di indivia**
**erba cipollina**
**farina**
**vino bianco secco – limone**
**olio extravergine di oliva**
**sale grosso e fino – pepe**

**Appoggiate** ciascun cespo di indivia su un foglio di alluminio; conditeli con olio, sale e pepe e chiudete l'alluminio, formando 4 cartocci.
**Coprite** il fondo di una teglia con uno strato di sale grosso, adagiatevi i 4 cartocci e infornate a 160 °C per 1 ora e 30 minuti.
**Liberate** i filetti di trota dalle lische; senza eliminare la pelle, infarinateli e rosolateli in una padella antiaderente calda, con un filo di olio. Dopo 1 minuto, sfumate con uno spruzzo di vino, creando una salsa cremosa con la farina rilasciata dai filetti. Aggiungete anche qualche goccia di limone, sale, pepe, 2 cucchiai di erba cipollina a rondelline e cuocete per 4-5 minuti.
**Togliete** le indivie dai cartocci, tagliatele a metà e rosolatele per un paio di minuti in padella con un filo di olio, appoggiandole di piatto. Servitele con i filetti di trota.

## Nasello nella pancetta, cipolle e piselli

**di Maria Papa** «Mia suocera ama tutti i piatti di mare e questo è uno dei suoi favoriti, che prepara spesso cambiando il contorno». *Maria Donati*
**Cuoca** Maria Donati
**Impegno** Facile
**Tempo** 35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

**600 g 6 filetti di nasello spellati**
**150 g piselli sgranati**
**12 fettine di pancetta arrotolata**
**3 cipolle bianche**
**vino bianco secco**
**olio extravergine di oliva**
**sale – pepe**

**Pulite** le cipolle, senza togliere il fondo. Tagliatele a spicchi.
**Rosolateli** in una casseruola in un velo di olio caldo, finché non saranno dorati. Sfumate con circa 150 g di vino, salate, pepate, abbassate la fiamma e cuocete finché il vino non si sarà ridotto a ⅓; aggiungete i piselli circa 5 minuti prima di spegnere.
**Avvolgete** ciascun filetto di nasello in 2 fettine di pancetta e rosolate il pesce così preparato in una padella antiaderente con un filo di olio per un paio di minuti.
**Trasferite** i filetti in una teglia e infornateli a 180 °C per 3-4 minuti.
**Serviteli** con le cipolle e i piselli.

Piatti del nasello e della trota **Funky Table**, tovaglioli **Milou Milano**, fondi di tessuto **Thevenon** distribuito da Agena.

# verdure

Vassoio della cicoria imbottita **Ginori 1735**, vassoio dello strudel **Les-Ottomans**.

## Cicoria imbottita

**Cuoca** Joëlle Néderlants
**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora
**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

**500 g passata di pomodoro**
**100 g pane raffermo senza crosta**
**100 g piselli sgranati**
**60 g trito aromatico di sedano, carota e cipolla**
**60 g pecorino toscano mezzano**
**10 olive nere snocciolate**
**4 foglie grandi di cicoria tipo pan di zucchero**
**1 porro – maggiorana**
**olio extravergine di oliva**
**sale – pepe**

**Affettate** finemente il porro, eliminando la parte verde. Stufatelo in un pentolino con acqua e olio per 15 minuti. Salate e fate raffreddare.
**Tagliate** il pane a fette, conditele con un filo di olio e tostatele in forno. Frullatele e mescolate con il pecorino grattugiato, i piselli, le olive, sale, pepe, il porro stufato, qualche fogliolina di maggiorana e amalgamate, se serve, con un po' di olio.
**Rosolate** il trito aromatico in 2 cucchiai di olio, aggiungete la passata, un ciuffo di maggiorana e cuocete la salsa per 20 minuti circa; salate e pepate alla fine.
**Sbollentate** le foglie di cicoria per 1 minuto in acqua salata; scolatele, immergetele in acqua fredda, poi asciugatele delicatamente su carta da cucina.
**Tagliatele** a metà ottenendo 8 pezzi, eliminate la costa centrale più coriacea. Distribuite su ciascun pezzo 1 cucchiaio abbondante di ripieno. Avvolgete bene la cicoria intorno al ripieno.
**Accomodate** gli involtini, posandoli sulla chiusura, in una piccola teglia, unite la salsa di pomodoro, spolverizzate con pecorino grattugiato e infornateli a 180 °C per 15 minuti circa.

## Strudel di funghi e formaggio

**di Onorina Donati** «Nonna Nori è emigrata in Argentina a quattordici anni. Spesso dormivo da lei, e si parlava di cibo e dell'Italia fino a tardi. Finiva quasi sempre che ci alzavamo alle tre del mattino per cucinare qualcosa». *Maria Donati*
**Cuoca** Maria Donati
**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora e 30 minuti
**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE**

**PER LA BESCIAMELLA**
**200 g latte**
**40 g burro**
**30 g farina**
**30 g Parmigiano Reggiano Dop**
**PER LO STRUDEL**
**350 g funghi misti**
**230 g pasta sfoglia stesa rettangolare**
**100 g formaggio duro tipo gruyère o altro a piacere**
**1 uovo – timo**
**olio extravergine di oliva**
**burro – sale – pepe**

**PER LA BESCIAMELLA**
**Sciogliete** il burro in una casseruola e unitevi la farina, mescolando. Dopo 2 minuti, versate il latte, sempre mescolando, e cuocete finché la salsa non si sarà addensata.
**Completate** con il parmigiano grattugiato e fate sobbollire per 2 minuti. Lasciate raffreddare.

**PER LO STRUDEL**
**Pulite** i funghi, tagliateli a pezzetti non troppo piccoli e saltateli in padella con un filo di olio e una piccola noce di burro: devono colorirsi, ma rimanere croccanti. Spegnete e scolate su carta da cucina.
**Sistemate** il rettangolo di sfoglia su una placca coperta con carta da forno. Tenendo il lato corto del rettangolo verso di voi, segnate la sfoglia (senza tagliarla) con due righe verticali che la dividano in tre parti uguali.
**Spalmate** la besciamella sul settore centrale, distribuitevi i funghi e insaporite con sale, pepe e qualche fogliolina di timo.
**Grattugiate** il formaggio con una grattugia a fori grossi e spargetelo sopra il ripieno.
**Tagliate** i due rettangoli ai lati del ripieno «a frangia» in tante strisce parallele alte circa 3 cm. Chiudete le due estremità della sfoglia sopra il ripieno, quindi cominciate dall'alto a piegare le strisce di pasta sul ripieno, sormontandole alternatamente e fissandole con una piccola pressione. Procedete finché lo strudel non sarà completamente chiuso.
**Spennellate** la superficie con 1 uovo sbattuto e infornate a 180 °C per circa 45 minuti.

## Carciofi e patate ripieni

**di Teresa Tresca** «Era il piatto della sorpresa della nonna di Marco, il mio compagno: quando la sua famiglia partiva per il fine settimana in montagna e passava a salutarla, veniva annunciato dal profumo che si spandeva sulle scale. Da allora, Marco non ha smesso di adorare questi carciofi». *Rita Orlandi*
**Cuoco** Marco Moretto
**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora e 40 minuti
**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

120 g **Grana Padano Dop**
120 g **pangrattato**
4 **carciofi**
4 **patate medie**
**aglio**
**limone – sale**
**prezzemolo**
**alloro**
**olio extravergine di oliva**

**Pulite** i carciofi eliminando le foglie più esterne e scavandoli al centro. Tagliate i gambi, decorticateli fino a conservare solo i cuori e tagliateli a pezzetti. Immergete tutto via via in una ciotola di acqua acidulata con succo di limone.
**Cuocete** i gambi dei carciofi in casseruola con un filo di olio per circa 30 minuti.
**Pelate** le patate e scavatele al centro con uno scavino. Recuperate quanto scavato e fatelo bollire per 15 minuti in acqua bollente salata con una foglia di alloro.
**Frullate** gli scarti di patate lessate e i gambi dei carciofi e mescolate la purea ottenuta con il pangrattato, il grana grattugiato, un ciuffo di prezzemolo tritato con un pezzetto di aglio, sale e un filo di olio.
**Riempite** i carciofi e le patate con questo composto, premendolo un po' all'interno.
**Accomodate** carciofi e patate in una casseruola alta che li contenga ben serrati tra loro. Versate acqua fino a quando gli ortaggi non risulteranno immersi per metà.
**Irrorate** con un filo di olio e portate a ebollizione. Abbassate e cuocete con la pentola semicoperta per 30-35 minuti.

**!**

**Quando versate l'acqua nella casseruola, non «annegate» le verdure e fate attenzione a non bagnare la sommità e il ripieno.**

Piattino con profilo verde dei carciofi e piatto della faraona **Galleria Radisa**, tovaglioli e tovaglietta americana **Milou Milano**.

# carni e uova

## Faraona «in tecia» e polenta

**di Emma Mattiello**
«Originaria del Veneto, la nonna ha portato a Milano molte cose dalla campagna vicentina: il dialetto, un certo senso pratico e piatti ricchi come questo, che cucinava con calma la mattina, ascoltando la radio».
*Gaia Masiero*
**Cuoco** Marco Moretto
**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**1 faraona a pezzi**
**300 g farina di mais gialla**
**100 g passata di pomodoro**
**1 gambo di sedano**
**1 carota – ½ cipolla**
**timo – rosmarino – salvia**
**olio extravergine di oliva**
**sale – pepe**

**Preparate** la polenta: versate la farina di mais in ½ litro di acqua bollente salata, mescolando con una frusta. Cuocete a fuoco medio, mescolando spesso, per circa 1 ora.
**Mondate** sedano, carota e cipolla; tagliateli a dadini e rosolateli in un tegame con 2 cucchiai di olio.
**Unite** la faraona e rosolate anch'essa per 5 minuti, voltando i pezzi in modo da abbrustolirli uniformemente.
**Aggiungete** la passata e un mazzetto aromatico di timo, rosmarino e salvia. Salate, pepate, abbassate la fiamma, coprite e cuocete per 30 minuti circa.
**Versate** la polenta su un vassoio e servitela con la faraona.

## Arrosto di vitello con carote e porri

**Cuoco** Marco Moretto
**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora e 40 minuti
**Senza glutine**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**1,5 kg cappello del prete**
**5 carote**
**1 gambo di sedano**
**1 porro**
**½ cipolla**
**vino bianco secco**
**olio extravergine di oliva**
**sale – pepe**

**Pulite** la carne da grasso e tessuto connettivo, quindi legatela ad arrosto.
**Rosolatela** vivacemente in una casseruola con un filo di olio, sale e pepe finché non sarà uniformemente colorita.
**Trasferitela** quindi in una pirofila con la cipolla, il sedano e 1 carota puliti e tagliati a cubetti.
**Infornate** a 180 °C per 10 minuti, sfumate con ½ bicchiere di vino e infornate di nuovo per 5 minuti, in modo da far evaporare bene l'alcol.
**Aggiungete** quindi 1 bicchiere di acqua e cuocete per 50-60 minuti, sempre a 180 °C.
**Pulite** intanto le carote rimaste e tagliatele per il lungo. Cuocetele in acqua bollente salata per 5 minuti, quindi scolatele.
**Mondate** il porro e tagliatelo a rondelle. Rosolatelo in padella con un filo di olio e sale per 2 minuti, coprite e cuocete per 3 minuti. Aggiungete le carote e saltate tutto insieme per altri 5 minuti.
**Servite** le verdure con l'arrosto, irrorandolo con il suo sugo di cottura.

!

**Verificate il grado di cottura pungendo a fondo la carne: se il liquido che esce è opalescente e leggermente rosato, è pronta, morbida e succosa.**

## Frittelle di patate

**di Angela Giani Oggioni**
«La nonna preparava sempre questo piatto quando con la mia gemella Mariachiara andavo a dormire da lei il venerdì sera. Durante la cena raccontava qualche storia divertente della sua infanzia contadina in Brianza. Come quella delle frittelle, che portava nei campi come "schiscetta" per il pranzo». *Monica Oggioni*
**Cuoca** Maria Donati
**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**4 patate medie**
**2 uova – farina**
**Grana Padano Dop**
**olio di arachide**
**sale – pepe**

**Pelate** le patate e grattugiatele con la grattugia a fori grossi in una ciotola; unite le uova, 1 cucchiaio di farina, 4 cucchiai di grana grattugiato, sale e pepe.
**Amalgamate** bene e formate piccole crocchette. Infarinatele e friggetele nell'olio ben caldo finché non saranno ben dorate.

# dolci

Fondi di tessuti della torta coi bischeri e del dolce di banane **Thevenon** distribuito da Agena.

## Torta coi bischeri

**di Elda Pellegrini Galeotti**
«Quando la nonna di mio marito portava in tavola la torta coi bischeri significava che la festa era importante, una di quelle da celebrare con tutta la famiglia, all'ombra dei lecci del giardino, nella casa del mare. Da decenni questa è LA torta dei compleanni di casa Galeotti».
*Angela Odone*
**Cuoca** Joëlle Néderlants
**Impegno** Medio
**Tempo** 2 ore più 2 ore di riposo
**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

**PER LA PASTA FROLLA**
**300 g farina**
**150 g burro**
**150 g zucchero**
**1 uovo**
**maraschino – sale**
**PER IL RIPIENO**
**1 litro latte**
**160 g riso Originario**
**100 g zucchero**
**50 g pinoli**
**50 g uvetta**
**50 g cioccolato fondente sminuzzato**
**50 g cacao dolce**
**40 g maraschino**
**1 uovo**

**PER LA PASTA FROLLA**
**Mescolate** farina e zucchero, poi unite il burro a pezzetti ottenendo un composto sabbioso.
**Unite** l'uovo, mezza tazzina di maraschino, un pizzico di sale e proseguite a impastare fino a quando non otterrete una pasta soda.
**Mettetela** in frigo per 1 ora.
**PER IL RIPIENO**
**Cuocete** il riso con il latte sul fuoco al minimo: ci vorranno almeno 25 minuti, dovrà risultare cremoso e non troppo asciutto, come una crema.
**Aggiungete** poi lo zucchero, i pinoli, l'uvetta e il maraschino.
**Incorporate** anche il cioccolato sminuzzato e il cacao setacciato e mescolate tutto in modo che il composto risulti omogeneo e il cioccolato ben sciolto.
**Lasciate** riposare per 10 minuti, quindi incorporate anche l'uovo, dopo averlo leggermente sbattuto.
**Stendete** ¾ della la pasta e usatela per foderare uno stampo liscio con apertura a cerniera (ø 22-24 cm).
**Fate** numerose incisioni lungo tutto il bordo distanziandole di 1,5-2 cm l'una dall'altra. Piegate i lembi ottenendo tante piccole punte: i bischeri.
**Bucherellate** il fondo di pasta.
**Versate** il riso all'interno del guscio di frolla e decorate la superficie con il resto della pasta tagliata a strisce con una rotella ondulata.
**Cuocete** nel forno ventilato a 180 °C, per non meno di 45 minuti.
**Sfornate** la torta e lasciatela intiepidire prima di sformarla. Servitela fredda.

## Dolce di banane

**di Doris Giuliani** «Nella sua cucina la mia prozia era capace di preparare una cena per due o un banchetto per cinquanta persone con una abilità e una eleganza uniche. Indimenticabili i suoi buffet di dolci (tra cui questo alle banane) e salato a ogni Capodanno passato nel suo *quincho*, il locale all'aperto con la griglia tipico delle case argentine. Tutto quello che cucinava volevo farlo anch'io e tutto quello che lei usava per apparecchiare volevo averlo anch'io. Se sono collezionista di oggetti vintage per la tavola lo devo a zia Doris». *Maria Donati*
**Cuoca** Maria Donati
**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora
**Vegetariana senza glutine**

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

**350 g formaggio fresco spalmabile**
**6 banane**
**3 tuorli**
**2 albumi**
**burro – zucchero**

**Sbucciate** 2 banane e tagliatele per il lungo. Caramellatele →

in padella con 1 cucchiaio di zucchero per 2-3 minuti.
**Sbucciate** le altre banane e schiacciatele fino a ottenere una purea. Pesatene 450 g circa.
**Lavorate** il formaggio in una ciotola e unitevi i tuorli, uno alla volta, quindi la purea di banane.
**Montate** a neve gli albumi con 2 cucchiai di zucchero e uniteli delicatamente al composto.
**Imburrate** una pirofila (la nostra misura 29x21 cm, h 4 cm) e cospargetela di zucchero.
**Versate** il composto nella pirofila, adagiatevi sopra mezza banana caramellata e infornate a 175 °C per 30-35 minuti.
**Completate** la torta con le banane caramellate rimaste, tagliate a tocchetti.

## Crema al burro e biscotti secchi

**di Maria Stella Seminara**
«Il rumore ritmico della frusta a mano per montare la deliziosa crema è un ricordo indelebile delle estati passate al lago dai nonni». *Elena Villa*
**Cuoca** Maria Donati
**Impegno** Facile
**Tempo** 30 minuti più 3 ore di riposo
**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE**

**400 g biscotti secchi**
**250 g burro – 200 g zucchero**
**75 g Marsala**
**4 tazzine di caffè freddo**
**3 tuorli – nocciole – cioccolato**

**Lavorate** burro e zucchero con una frusta finché non otterrete una crema liscia e omogenea.
**Unite** i tuorli e il Marsala, sempre mescolando.
**Intingete** i biscotti nel caffè e fate un primo strato in uno stampo quadrato (lato 16 cm, h 4 cm). Montate una mattonella alternando crema e biscotti, finendo con i biscotti. Fate riposare in frigo per 2-3 ore.
**Toglietela** dal frigo 15 minuti prima di servire e decorate con nocciole e cioccolato tritati.

## Sfogliatine di mele

**di Josephine Hauregard** «Quando preparava la merenda per me e i miei fratelli, mia nonna non si dimenticava mai di questi *chaussons aux pommes*, tipici del Belgio e della Francia, che erano la mia passione». *Joëlle Néderlants*
**Cuoca** Joëlle Néderlants
**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora e 15 minuti più 30 minuti di raffreddamento
**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

**1 kg mele (tutte tranne le renette)**
**500 g 2 rotoli di pasta sfoglia**
**120 g zucchero di canna biondo**
**1 limone – 1 uovo**
**zucchero a velo**

**Sbucciate** le mele e tagliatele a dadini piccoli.
**Cuocetele** a fuoco basso con lo zucchero e la scorza e il succo di ½ limone per almeno 25 minuti.
**Eliminate** le scorze di limone e fate raffreddare completamente.
**Ritagliate** nella sfoglia 14-16 dischi da 8 cm con un coppapasta ondulato. Stendeteli con il matterello così da allungarli in modo che diventino leggermente ovali.
**Distribuite** su ogni ovale 1 cucchiaino abbondante di mele cotte, bagnate i bordi con uovo sbattuto, ripiegate la pasta e sigillate bene premendo lungo i bordi.
**Spennellate** sulla superficie il resto dell'uovo sbattuto, decorate a piacere con piccole righe fatte con la punta di un coltello, poi spolverizzate di zucchero a velo ogni sfogliatina.
**Infornate** a 200 °C su una placca foderata di carta da forno per 18-20 minuti.

!

Il ripieno sarà pronto quando le mele iniziano a disfarsi e a caramellarsi diventando dorate e il liquido sarà completamente evaporato.

Vassoio rosa della crema al burro **Les-Ottomans**, fondi di tessuto **Thevenon** distribuito da Agena.

# carta degli abbinamenti

15 vini e 1 birra per accompagnare i piatti del nostro ricettario **a cura di VALENTINA VERCELLI**

**Galantina di pollo** pag. 39

Serve un bianco di carattere con questa galantina, delicata ma ricca di sapore. L'**Alto Adige Valle Isarco Kerner 2020** di **Cantina Valle Isarco** è succoso, con la giusta struttura per le carni bianche. *12,50 euro. eisacktalerkellerei.it*

**Gnudi** pag. 45 **Minestrone** pag. 46

Sulle verdure andate leggeri con bianchi giovani e delicati. Provate il **Trentino Chardonnay Castel Firmian 2020** di **Mezzacorona**, profumato e con una freschezza agrumata. *7,50 euro. mezzacorona.it*

**Nasello nella pancetta** pag. 48

Il gusto sapido ed erbaceo del **Sauvignon** va d'accordo con il pesce e con il dolce-salato della pancetta. Il **Mock 2019** di **Cantina Bolzano**, fresco e persistente, è incantevole. *16 euro. kellereibozen.com*

**Arrosto di vitello con carote e porri** pag. 55

Ci è piaciuto l'accostamento con un rosso leggermente speziato, come il **Riviera del Garda Classico Groppello 2018** di **Cantrina**, bio e travolgente: difficile fermarsi. *11 euro. cantrina.it*

**Palline di riso** pag. 40 **Frittelle di patate** pag. 55

Accompagnate i fritti delicati con una bollicina fragrante e sapida, come il **Prosecco Extra Brut** di **Masottina**, slanciato e con un gusto floreale e fruttato. *11 euro. masottina.it*

**Farfalle alla Frank Sinatra** pag. 45

Assecondate le note aromatiche del sugo allo zafferano con un bianco di pari caratteristiche, come un **Gewurztraminer** dell'Alto Adige. Il **2019 di Strasserhof** è speziato e floreale. *16 euro. strasserhof.info*

**Cicoria imbottita** pag. 51

Nel mondo vegetale, andate sul sicuro con un bianco giovane e fruttato, un **Lugana**, per esempio. Il **Le Fornaci 2020** di **Tommasi** ha intensi profumi di frutta tropicale e un gusto minerale e persistente. *11 euro. tommasi.com*

**Torta coi bischeri** pag. 57

Il sapore intenso del cioccolato e del maraschino hanno bisogno di struttura e persistenza: si trova nel passito rosso **Santità di Marchesi de' Cordano 2015**, velluto sapor ciliegia da uve Montepulciano. *34 euro. cordano.it*

**Plum cake** pag. 43

C'è la mortadella: quasi inevitabile un **Lambrusco di Sorbara**. Tipico e fine, il **Rimosso 2019** di **Cantina della Volta** è rifermentato in bottiglia, ha un colore rubino brillante e aromi fruttati ben bilanciati con l'acidità. *15 euro. cantinadellavolta.com*

**Seppie ripiene** pag. 47

I profumi mediterranei della farcia guidano alla scelta del vino: bianco, profumato e del Sud. Riuscito l'abbinamento con il **Sicilia Grillo Mozia 2019** di **Tasca d'Almerita**, agrumato e salmastro. *20 euro. tascadalmerita.it*

**Strudel di funghi e formaggio** pag. 51

Stappate una birra **amber lager**, come la **Monaco** di **Birra Mastino**. I suoi profumi fruttati e leggermente tostati e il sapore fresco e morbido stanno bene con i funghi e il formaggio. *4 euro. birramastino.it*

**Dolce di banane** pag. 57 **Sfogliatine di mele** pag. 58

Quando i dessert hanno la frutta, ci vuole una bollicina dolce e fragrante. Il **Valdobbiadene Superiore di Cartizze Dry 2020** di **Canevel** ha aromi di pesca e rosa. *24 euro. canevel.it*

**Bagna caôda** pag. 43

La tradizione vuole la bagna caôda con la **Barbera**. Questa versione più leggera si abbina bene con la **Monte del Mare 2019** di **La Giribaldina**, che scorre con grande facilità. *10 euro. giribaldina.it*

**Trota alla mugnaia** pag. 48 **Carciofi e patate ripieni** pag. 52

La **Nosiola** è un bianco che sta bene con i carciofi e i pesci di acqua dolce. La **Mastri Vernacoli 2018** di **Cavit** ha profumi fruttati e una delicata aromaticità. *5,50 euro. cavit.it*

**Faraona «in tecia»** pag. 53

Qui l'ideale è un rosso giovane, di medio corpo, con profumi di erbe mediterranee, come l'**Hebo 2019** di **Petra**; è un mix di cabernet, merlot e sangiovese della costa toscana, sapido e minerale. *13 euro. petrawine.it*

**Crema al burro e biscotti** pag. 58

Bevete lo stesso vino usato per la ricetta, il Marsala, che sta bene con il cioccolato e il caffè. Il consiglio: **Marsala Superiore Dolce Oltre Cento 2017** di **Florio**, che profuma di uva passa e vaniglia. *12,50 euro. duca.it*

# IL BEL PAESE

NUOVA SERIE

**Una giovane generazione di cuochi creativi, neocontadini, imprenditori illuminati è all'opera per modernizzare territori ricchi di storia e di meraviglie, dal Carso alla Marmilla**

di SARA MAGRO e VALENTINA VERCELLI, ricette JOËLLE NÉDERLANTS
foto dei piatti RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

# FRIULI-VENEZIA GIULIA

**In meno di un'ora dalle montagne alle spiagge, su strade che portano a grandi ristoranti e piccoli produttori. Lentamente**

**foto AG. PHOTOFVG/L. GAUDENZIO**

Nell'ottobre 2018 la tempesta Vaia colpì per ore le foreste alpine del Friuli-Venezia Giulia con venti che soffiavano alla velocità di un uragano. In pochi giorni furono abbattuti milioni di alberi: cosa farne per non sprecarli? Tra i tanti progetti, quello dello chef Stefano Basello riguardava la produzione di farina alimentare con la corteccia degli abeti rossi, ispirandosi a una ricetta anti-fame del secolo scorso. Idea brillante e riuscitissima: quando ci si siede a tavola al ristorante Il Fogolar di Udine, come prima cosa, Basello serve il suo «pancor», un pane fragrante impastato con farina di corteccia da spalmare con burro salato della Carnia e *varhackara*, un pesto di lardo e ritagli di speck, pancetta affumicata e aromi che fanno a Timau, una piccola comunità montana di dialetto tedesco.

Un altro esempio di intraprendenza regionale è la costruzione da zero di Portopiccolo, un vero e proprio borgo realizzato secondo criteri architettonici ed energetici innovativi in una cava di calcare abbandonata da decenni. Come Portofino e Porto Cervo, aspira a essere la meta chic dell'Adriatico in un tratto che, quanto a bellezza, non ha nulla da invidiare ai mari esotici. Si affaccia sul golfo di Trieste con gli yacht ormeggiati nella marina, un hotel di lusso, case, boutique e ristoranti, una spa tutta vetrate e il beach club. Davanti, un panorama stupendo: il Castello di Duino a ovest, quello di Miramare a est, e oltre la costa della Croazia.

Ecco, i friulani sono così, gente abituata a risolvere problemi urgenti, →

Lo spettacolare gruppo del Monte Mangart, sopra Tarvisio, in provincia di Udine. È uno dei luoghi più affascinanti delle Alpi Giulie, scenario di escursioni, dal classico giro dei due laghi glaciali di Fusine (qui il lago superiore) al sentiero che porta al Rifugio Zacchi, in mezzo ai boschi.

che sia il riciclo, l'ecologia o la qualità della vita. Prendiamo per esempio la famiglia Illy, industriali del caffè da sempre impegnati nella produzione etica. L'azienda e la Fondazione Ernesto Illy sono state tra i primi sostenitori del World Happiness Report delle Nazioni Unite che dal 2012 valuta i luoghi e le rispettive economie anche in base al grado di **felicità** individuale e collettiva di chi ci abita, considerando nel prodotto interno lordo non solo le ricchezze personali ma la capacità di inclusione e ridistribuzione.

Terra di confine e crocevia di culture, il Friuli-Venezia Giulia non è mai a rischio overtourism. Anche in questo ambito, ha scelto la via sostenibile, e invita a un'esplorazione lenta per rivelare poco a poco le sue bellezze. In un'ora si passa dall'ozio sulle spiagge ai trekking sulle Alpi e sulle Dolomiti, attraversando lagune, oasi naturali, falesie, colline, foreste millenarie, l'altopiano del Carso e le vigne del Collio. Alla varietà paesaggistica corrisponde quella altrettanto ricca dei prodotti, troppi per elencarli. Suggeriamo invece di programmare un viaggio on the road seguendo uno o più itinerari della guida *Strada del Vino e dei Sapori* di PromoTurismoFVG. Oltre ai percorsi in auto, comprende quasi quattrocento indirizzi per soste ghiotte e interessanti tra ristoranti, distillerie, agriturismi, enoteche, artigiani. Diciamolo pure: è la vacanza ideale per questi tempi di restrizioni e distanze di sicurezza. ■

## LE SPECIALITÀ

### PROSCIUTTO CRUDO DI SAN DANIELE

Dop dal 1996, prodotto solo con maiali italiani, è tra i prosciutti più apprezzati. Si riconosce per la caratteristica forma a chitarra e per la presenza dello zampino. Una volta affettato, ha un colore rosato, un grasso candido e un sapore dolce-sapido, che diventa più intenso con la stagionatura.

### MONTASIO

È un formaggio Dop, alpino da latte vaccino, a pasta cotta e semidura, con occhiatura piccola e regolare. Può avere quattro stagionature: fresco, da sessanta a centoventi giorni, è morbido e delicato; mezzano, da cinque a dieci mesi, ha un sapore pieno e deciso; stagionato per oltre dieci mesi diventa saporito e un poco piccante; stravecchio, dopo i diciotto mesi di stagionatura, è sapido e raffinato, adatto anche alla grattugia. Ottimo come ingrediente in cucina, è il protagonista del frico.

### FORMADI FRANT

Presidio Slow Food, è nato come prodotto di recupero negli alpeggi della Carnia, quando c'era la necessità di salvare le forme di formaggio difettose, che venivano frantumate (frant) e riassemblate con l'aggiunta di latte, panna, sale e pepe. Ha colore bianco-grigio, una consistenza cremosa e compatta, un gusto poco piccante e una stagionatura variabile dai quindici giorni ai due mesi. È ottimo sul risotto, nella polenta o con le patate lessate.

### PITINA

Sembra una grossa polpetta un po' appiattita, ma, una volta affettata, si presenta come un salame. La carne macinata di capriolo, capra o pecora, oggi mista a una piccola parte di grasso suino, è condita con sale, pepe nero, erbe e aglio, ricoperta con farina di mais, quindi affumicata e lasciata stagionare. Si può mangiare così com'è oppure cotta alla brace o scottata con l'aceto.

### ROSA DI GORIZIA

È una varietà di radicchio locale (presidio Slow Food), con la caratteristica forma che ricorda il fiore da cui prende il nome. I cespi si raccolgono tra novembre e dicembre, quindi sono sottoposti al processo della «forzatura», durante il quale il colore passa da verde a rosso. Croccante e poco amara, è conosciuta per essere il radicchio più costoso, ed è apprezzata da molti grandi cuochi che la accostano ad altri ingredienti pregiati.

### GRAPPA

Il Friuli è tra le regioni più importanti per la produzione di questa acquavite di vinaccia, chiamata localmente anche *sgnape*, e sembra che la produzione sia iniziata proprio qui nel VI secolo. Accanto ai nomi di produttori celebri come Nonino, che ha lanciato la produzione di grappe monovitigno e ha inventato l'acquavite d'uva a metà degli anni Ottanta, sopravvivono piccole e interessanti distillerie artigianali.

## FRICO, MUSETTO E FANTASIA: SEI SOSTE PER MANGIARE FRIULANO

Lo chef Emanuele Scarello, due stelle Michelin al ristorante **Agli Amici** (2), aperto a Udine dal 1887: a tavola si percorre la storia dei prodotti regionali, dal prosciutto di San Daniele alla patata di Godia alle erbe spontanee dei dintorni. Due stelle brillano da quest'anno anche all'**Harry's Piccolo** di Matteo Metullio e Davide De Pra, a Trieste: non pongono limiti geografici agli ingredienti, l'importante è tener fede alla loro idea di «kilometro vero» (anche al bistrò). Poi ci sono le cucine degli astri femminili: quella colta e di ricerca di **Antonia Klugmann** (1) all'Argine a Vencò, e quella spontanea e contadina di Fabrizia Meroi al **Laite** di Sappada). Il menù della **Lokanda Devetak** (3) rispecchia la storia del Carso, mix di cultura italiana, slovena e austriaca: provate il musetto con il kren. Super. **Da Ivana e Secondo** si mangia invece il tipico frico a base di formaggio, patate e cipolle con vista sulla valle del Tagliamento.

1

2

3

FOTO MATTIA MIONETTO, DEAN DUBOKOVIC

Diffusi in tutta
la Venezia Giulia,
questi antichi gnocchi
di origine boema
sono piuttosto dolci.
Per bilanciarne
il sapore, provateli
con un'aggiunta
di ricotta affumicata
grattugiata.

## Gnocchi di prugne

**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora e 40 minuti
**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE**

**1 kg patate bianche vecchie**
**200 g farina 00**
**80 g burro**
**60 g zucchero di canna**
**50 g pangrattato**
**20 prugne secche snocciolate (o fresche in stagione)**
**1 uovo**
**cannella in polvere**
**sale**

**Lavate** le patate e lessatele intere con la buccia per circa 40-45 minuti dal bollore; alla fine controllate che siano ben cotte penetrando al cuore con la punta di un coltello.
**Ammorbidite** le prugne secche in acqua tiepida per 20 minuti.
**Disponete** la farina a fontana sul piano di lavoro.
**Pelate** le patate e schiacciatele, ancora bollenti, nella fontana di farina; unite l'uovo e una bella presa di sale; lavorate l'impasto, finché non sarà morbido e omogeneo.
**Infarinate** il piano di lavoro e ricavate dei dischi tondi e piatti di circa 50-60 g ciascuno; ne otterrete 18-20.
**Ponete** al centro di ciascun disco una prugna e un pizzico di zucchero di canna, quindi chiudete il disco formando una palla. Riponete via via gli gnocchi su un vassoio infarinato.
**Fondete** 40 g di burro in una padella; unite il pangrattato, aromatizzato con 40 g di zucchero e 1 cucchiaino di cannella, e fatelo dorare per 3 minuti, mescolando.
**Cuocete** gli gnocchi, metà alla volta, in una grande pentola con abbondante acqua bollente salata per 4-5 minuti, finché non verranno a galla.
**Fondete** altri 40 g di burro per il condimento. Scolate gli gnocchi e serviteli subito, conditi con il burro fuso e il pangrattato alla cannella.

# I VITIGNI

Con alcune uve autoctone molto interessanti, il Friuli si conferma tra le regioni bianchiste più importanti d'Italia. Ad assicurarle il primato c'è il **friulano**, un tempo conosciuto come tocai, oggi in buona compagnia, grazie al successo crescente della **ribolla gialla**, da provare soprattutto quando è vinificata sulle bucce, in stile «orange». Una zona di frontiera, con vini unici per espressività, è il Carso dove si assaggiano i bianchi Vitovska e Malvasia, profumati di mare, e il rosso Terrano, rustico e acidulo, che sta bene con i piatti di carne della tradizione mitteleuropea. I vitigni a bacca scura più conosciuti sono però il **refosco dal peduncolo rosso** e lo **schioppettino**, che dà rossi eleganti e speziati. Ottimi risultati arrivano anche da alcune varietà internazionali che qui hanno trovato un habitat ideale, come il sauvignon e il merlot. La regione vanta anche una produzione di vini dolci molto ricercati a base di **verduzzo** e **picolit**, eccellenti con i dessert, i formaggi o da gustare a fine cena in buona compagnia.

# I VINI

**Colli Orientali del Friuli Friulano 2019 Bastianich**
L'affinamento in acciaio genera un bianco tipico, che profuma di erbe aromatiche, frutta matura e agrumi. Sapido e morbido, chiude con una piacevole nota di mandorla. Con un risotto agli scampi. *13 euro. bastianich.com*

**Collio Ribolla Gialla 2015 La Castellada**
Corposa, ricca e avvolgente, è un macerato che rappresenta bene il territorio di Oslavia. I profumi di agrumi canditi, frutta tropicale e spezie dolci anticipano un gusto fresco, complesso e persistente. Con zuppa di pesce o carni bianche arrosto. *31 euro. lacastellada.it*

**Vitovska 2018 Skerlj**
Figlio delle rocce, del mare e del vento del Carso, è un vino arancione che profuma di frutta gialla, scorza di arancia e zenzero. Ha un gusto intenso e minerale, con un finale salino e persistente che lo rende perfetto con crostacei alla griglia. *26 euro. skerlj.it*

**Friuli Colli Orientali Schioppettino Myò 2017 Zorzettig**
Nasce da una vecchia vigna e ha invitanti profumi di frutta rossa, balsamici e speziati, con la nota di pepe tipica del vitigno. All'assaggio, è scorrevole e deciso. Con carni alla griglia. *31 euro. zorzettigvini.it*

**Friuli Colli Orientali Refosco di Faedis 2016 Ca' dei Faggi**
Dopo l'affinamento in botti di legno, è asciutto e corposo, con profumi floreali, fruttati e di spezie dolci. Il gusto è pieno, con una vena minerale che lo slancia. Con cinghiale e altra selvaggina in umido. *20 euro. cadeifaggi.it*

**Friuli Colli Orientali Picolit 2015 Livio Felluga**
Un vino raro e pregiato, di cui Livio Felluga è tra i principali interpreti. Ha un accattivante colore oro e profumi complessi di fiori, frutta secca, miele e agrumi dolci; persistente ed elegante, va bene con la torta alle noci e il foie-gras. *54 euro. liviofelluga.it*

## «NEI TRIESTINI C'È UN VITALISMO MODERNO UN PO' EASY-GOING, ALLA CALIFORNIANA»

**MAURO COVACICH, SCRITTORE**

Sopra, la cantina Zorzettig e, nella pagina accanto, i filari sinuosi del suo vigneto situato in una delle zone più alte di Spessa di Cividale, al centro dei Colli Orientali del Friuli. Qui a sinistra, un grappolo maturo dell'azienda La Castellada, da cui nasce il pregiato Collio Ribolla Gialla.

# SARDEGNA

**Custodire è la missione degli isolani, che sia un vigneto antico, la pecora nera di Arbus o gli occhiali eccentrici di un designer cagliaritano. Oltre il bel mare, c'è ancora tanto da scoprire**

foto MATTEO CARASSALE, MALTE JÄGER/LAIF/AG. CONTRASTO

«Orto naturale», così Gian Piero Frau chiama il campo di tre ettari dove coltiva verdura e frutta per la vendita diretta, a Siddi, un paese di poco più di 600 abitanti a una sessantina di chilometri da Cagliari. Dopo ventiquattro anni passati a dirigere un'azienda agricola, Gian Piero ha deciso di rimettersi in gioco. «I grossisti pretendevano frutta e ortaggi dall'aspetto perfetto, impossibili da ottenere senza sostanze chimiche che io invece

Dalla vela tra le isole della Maddalena all'entroterra, dove si osservano ancora le tradizioni. Per le feste e le manifestazioni culturali, le donne indossano i costumi tipici e fanno il pane. Nella pagina accanto, Cortes apertas a Meana Sardo, in Barbagia.

non volevo usare, così ho pensato di vendere direttamente, raccogliendo davanti al cliente, o permettendogli di raccogliere ciò che vuole. E funziona». Tant'è che altri hanno cominciato a credere nel potenziale economico dell'antica tradizione agricola della Marmilla. Il paesaggio sembra quello dei film western con altipiani e ripidi costoni rocciosi alternati a colline tondeggianti, piane coltivate e paesini sparpagliati al sole. È un territorio segnato ovunque dalle tracce di una storia millenaria: tombe di giganti, pozzi sacri, nuraghi, chiese romaniche, rocche medievali e villaggi abbandonati nelle aree minerarie verso Guspini e Arbus.

Le terre fertili del Campidano hanno determinato storia e costumi, come si capisce sedendosi a tavola: pane, pasta, riso, verdure, olio, formaggi, miele, zafferano, sono i frutti di una cultura contadina radicata, e diventano eccellenze grazie all'impegno di piccoli produttori. «La materia prima è quella che fa parlare un territorio», dice Enrico Lepori, fondatore insieme a Efisio Rosso e Antonio Spada di Sardo sole, una filiera del →

«VEDENDO LA BRINA TRA I CONTORTI, ANCORA SELVAGGI ARBUSTI DELLA SARDEGNA, IL MIO CUORE FREMETTE DI NUOVO»

**D.H. LAWRENCE**

grano duro coltivato e trasformato esclusivamente in quattro zone, Marmilla, Sinis, Planargia e Meilogu. «Dicevano che in Sardegna non si potevano mettere d'accordo i produttori, e invece eccoci qua con 250 aziende e quasi 3000 ettari coltivati a grani 100% isolani». Un'aggregazione mai vista prima, realizzata grazie alla garanzia di un prezzo minimo per i cereali di alta qualità, che ha invogliato anche i giovani a seminare grano autoctono antico, farro, orzo, fave e piselli sui piccoli appezzamenti ricevuti in eredità. L'obiettivo è ridare visibilità all'eccellenza di pasta e pane realizzati con farine pregiate prodotte su terreni sani. Oggi riforniscono le pizzerie locali, come quella di Massimo Bosco a Tempio Pausania, e i ristoranti famosi dell'isola, come il Golden Gate di Gianfranco Pulina e quello di Luigi Pomata, ma ormai esportano, conquistando il mercato nazionale e internazionale, piano piano, con la qualità. Per fortuna, non sono gli unici.

A Ussaramanna, Pietro Lilliu cura le sue vigne seguendo i principi dell'agricoltura sinergica e dell'aridocoltura, cioè senza pesticidi, diserbanti né concimi chimici. Mentre i fratelli Lampis sono tra i pochi ad allevare le rare pecore nere di Arbus. Per assaggiare i loro formaggi bisogna arrivare all'azienda Funtanazza, a un passo dal mare, fra la spiaggia di Scivu e le dune giganti di Piscinas, dove nell'estate 2021 riaprirà uno storico hotel rinnovato come ecoresort (Le Dune). È una Sardegna da scoprire on the road, fino a Bosa e poi ad Alghero, su una delle strade più panoramiche d'Italia. Con le borse della spesa pronte a ogni sosta. ■

# I VITIGNI E I VINI

Studi recenti hanno messo in luce come il **cannonau**, re dei rossi regionali, sia uno dei vitigni più antichi del Mediterraneo. A contendergli il primato di celebrità c'è il bianco vermentino, diffuso in tutta l'isola, anche se il migliore si trova in Gallura, dove è tutelato con la Docg. Altri vitigni autoctoni sono stati recuperati e spesso vinificati in purezza con risultati sorprendenti, come il **carignano** del Sulcis, per rossi caldi e mediterranei, il **monica**, per vini intensi, fruttati e sapidi, e il **bovale**, per rossi pieni. Passando ai bianchi, sono interessanti il **torbato**, ottimo in versione spumante, e il **nasco**, che dà vini dolci ed è vinificato anche in versione secca. Tra i vini da meditazione, menzione speciale per la Malvasia di Bosa e la Vernaccia di Oristano. Oltre ai grandi produttori, come Sella&Mosca, Mesa e Argiolas, che hanno fatto conoscere i vini sardi nel mondo, un ruolo fondamentale è svolto dalle cantine cooperative, che vinificano i piccoli appezzamenti, spesso con viti molto vecchie ad alberello: un patrimonio che ha pochi eguali in altre regioni.

**Carignano del Sulcis Buio Buio Riserva 2017 Mesa**
Da una cantina fondata dal famoso pubblicitario Gavino Sanna e oggi parte del gruppo Santa Margherita, è un rosso profondo ed elegante, che esprime nel bicchiere tutto il carattere dell'isola. I suoi profumi di mirto, bacche di ginepro e pepe valorizzano il maialino al forno. ***26 euro***. *cantinamesa.com*

**Alghero Torbato Spumante Brut Metodo Classico Oscarì Sella&Mosca** Questa storica cantina è ora di proprietà della famiglia Moretti, che ha portato in azienda la grande esperienza nel Metodo Classico, cimentandosi con il torbato. Il risultato è un vino floreale, agrumato, di grande slancio, da provare con un fritto di crostacei e verdure. ***22,50 euro***. *sellaemosca.com*

**Capichera 2018 Capichera**
È il bianco più famoso di Sardegna, quello che ha fatto conoscere il Vermentino fuori dei confini regionali. I ricchi profumi spaziano dai fiori alle erbe aromatiche, alla frutta gialla e il gusto è avvolgente, con finale sapido e minerale. Con linguine ai gamberoni e limone. ***35 euro***. *capichera.it*

**Cannonau di Sardegna Mamuthone 2017 Giuseppe Sedilesu**
È un grande ambasciatore del vitigno rosso più noto di Sardegna con i suoi aromi di macchia mediterranea e la morbidezza della frutta matura. Corposo e vellutato, sta bene con la grigliata mista. ***17 euro***. *giuseppesedilesu.com*

## LE SPECIALITÀ

**POMPIA**
Gialla e rugosa, è una varietà di agrume che cresce nella zona di Siniscola ed è protetta come presidio Slow Food. La pasticceria locale ne usa sia la polpa sia la scorza. Se lo trovate in qualche trattoria, assaggiate l'ottimo liquore digestivo che se ne ricava.

**ZAFFERANO**
Si produce nei comuni di San Gavino Monreale, Turri e Villanovafranca ed è tutelato con la Dop. Tra i più pregiati del mondo, ha un colore rosso brillante e un aroma molto intenso. Si usa anche nella produzione di alcuni dolci tipici, come le pardulas.

**BOTTARGA**
Sono le uova del muggine, salate ed essiccate, che si grattugiano o si tagliano in scaglie per condire bruschette, pasta e insalate. Ha un sapore intenso e sapido, che viene valorizzato in abbinamento al burro e al limone.

**FREGOLA**
Pasta di semola diffusa in tutta la regione, a forma di palline irregolari, del diametro di pochi millimetri. Si condisce con sughi sia di pesce sia di carne. Tra le ricette più tipiche ci sono la fregola con vongole e bottarga, con le arselle o con la salsiccia.

**MALLOREDDUS**
Sono chiamati anche gnocchetti sardi, ma con gli gnocchi c'entrano poco. A base di farina di semola e acqua, hanno la forma di piccole conchiglie rigate, lunghe un paio di centimetri. Caratteristici del Medio Campidano, ma diffusi ovunque, si condiscono con un sugo di pomodoro, salsiccia, zafferano e pecorino.

**PANE CARASAU**
Un pezzetto tira l'altro di questo pane tipico, a forma di disco sottile e croccante, conosciuto anche come carta da musica. Si mangia anche bagnato, con salumi e formaggi, condito con olio e sale e poi passato in forno (in tal caso prende il nome di pane guttiau) o con brodo, sugo di pomodoro e uovo in camicia (allora diventa pane fratau). Può essere usato per le lasagne, al posto della sfoglia di pasta.

**PECORINO FIORE SARDO**
Formaggio Dop, prodotto solo con latte di pecore sarde, ha una pasta di un colore variabile tra il bianco e l'ambrato, dura, friabile e granulosa, e un sapore lievemente acidulo, che diventa piccante con la stagionatura. La versione più fresca è l'ingrediente principale delle seadas.

Tiriccas, ma anche tiricche, tiliccas, caschettas. Questi deliziosi dolci si trovano in tutta la Sardegna con nomi diversi a seconda della zona.

## Tiriccas di mandorla e miele

**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora e 30 minuti più 30 minuti di riposo

### INGREDIENTI PER CIRCA 20 PEZZI

**PER L'IMPASTO**
**250 g semola rimacinata di grano duro**
**50 g strutto – sale**
**PER IL RIPIENO**
**250 g miele**
**200 g mandorle pelate**
**20 g semola rimacinata di grano duro**
**scorza grattugiata di ½ arancia**
**scorza grattugiata di ½ limone**
**cannella in polvere**

**PER L'IMPASTO**
**Impastate** 250 g di semola con lo strutto e 110 g di acqua tiepida, unendo un pizzico di sale. Lavorate la pasta, poi raccoglietela in una palla e fatela riposare, coperta, a temperatura ambiente, per 30 minuti.
**Stendete** la pasta con la sfogliatrice, ottenendo una sfoglia di 1 mm di spessore. Ritagliatela in strisce di 3-4 cm di larghezza e 13-15 cm di lunghezza con una rotella dentellata.
**PER IL RIPIENO**
**Frullate** le mandorle con la scorza degli agrumi e un pizzico di cannella; raccoglietele in una casseruola con il miele e 50 g di acqua; cuocete a fuoco basso, finché il composto non comincerà a rapprendersi, staccandosi un poco dai bordi della pentola. Unite la semola e mescolate fino a ottenere una consistenza cremosa ma soda.
**Lasciate** intiepidire il composto, quindi lavoratelo, creando delle piccole strisce cilindriche (diametro ½ cm), lunghe circa 12-14 cm.
**Ponete** ciascun cilindro di ripieno su una striscia di pasta, ripiegando i bordi di quest'ultima sopra il cilindro e modellando nella forma che preferite (chiocciola, serpentello, cuore...).
**Disponete** le tiriccas su una placca rivestita con carta da forno e cuocetele in forno statico per circa 12-15 minuti a 170 °C.

# IL RE DEL TONNO E ALTRE STORIE

**Il cuoco Luigi Pomata è il portavoce della nuova Sardegna gourmet. Ama la sua piccola isola di San Pietro ma si è trasferito a Cagliari, per stare vicino all'aeroporto e partire al volo**

di GABRIELE ZANATTA, foto GIACOMO BRETZEL

«A dodici anni, a scuola, ogni mattina non vedevo l'ora di tornare da mamma e papà. Andavano all'alba al mercato di Cagliari e rincasavano nel pomeriggio con cassette piene di pesci di ogni genere. Li aiutavo a pulirli e poi cucinavamo. Era una festa». Ha inizio così la storia ai fornelli del quarantottenne Luigi Pomata junior, oggi al timone di Nicolo a Carloforte e di altre tre insegne a Cagliari. Uno dei cuochi più bravi (e popolari) dell'isola. Junior perché il capostipite era nonno Luigi, il signore che prese in gestione il ristorante del Riviera, l'hotel più importante di San Pietro, l'isola colonizzata nel Settecento dai genovesi che tornavano dalla Tunisia. Pescatore e agricoltore, Luigi senior trasmise al figlio e al nipote l'amore viscerale per il tonno, l'ingrediente con cui oggi identifichiamo il cuoco dagli occhiali sgargianti.

**Cos'è per lei il tonno?**
«Per tutti i carlofortini non è un ingrediente di moda, ma una questione di sopravvivenza. Negli anni Sessanta, quando mio padre aprì Da Nicolo, era quasi l'unica fonte di sostentamento dell'isola di San Pietro. D'inverno si mangiava il tonno messo sotto sale, essiccato o sott'olio della primavera precedente. Per noi è il maiale del mare. Il mosciame, la trippa, la buzzonaglia, la bottarga: usiamo ogni parte, persino la spina dorsale, dalla quale ricaviamo dei posacenere. Personalmente, ho imparato a trattarlo dai cuochi giapponesi: venivano sull'isola per comprarlo, lavorarlo e poi spedirlo a Tokyo».

**Quali tecniche ha imparato?**
«Dissanguamento, lavatura e intaglio. Insegnamenti preziosi. Sono stato tra i primi in Italia a servire una tartare: allora il tonno si mangiava perlopiù sott'olio oppure stracotto alla griglia. Io cominciai a servirlo crudo, con una crema di mozzarella. Preparavamo anche piatti più tradizionali, come le Linguine alla Nicolo, ancora in carta dopo cinquant'anni: tonno sott'olio, capperi sardi dissalati, olive nere e verdi, la scorza dei limoni del nostro enorme agrumeto e pecorino sardo. Ormai è impossibile toglierlo dal menù. Più avanti preparai anche Tonno e foie gras, una pietanza che piacque molto a

# «HO IMPARATO A TRATTARE IL PESCE DAI GIAPPONESI. VENIVANO A COMPRARLO QUI, E LO LAVORAVANO PER SPEDIRLO A TOKYO»

Gualtiero Marchesi perché partiva dal suo Filetto alla Rossini».

**Ha cominciato a viaggiare da giovanissimo.**

«Sentivo che era necessario andare lontano. Lavorai a Londra da Marco Pierre White, un omone deciso. Poi a Le Cirque di New York, alla corte di Sirio Maccioni, un signore dall'indiscutibile eleganza. Ma il mio vero maestro è stato Antonio Ghilardi, marchesiano di ferro al timone del Papillon, vicino a Bergamo. Viaggiare è tutto. Ho scelto di aprire un ristorante a Cagliari per essere vicino all'aeroporto...».

**Che anno era?**

«Il 2005. Le cose sono andate così bene che nel tempo abbiamo aperto altri due locali. Oggi gestiamo il ristorante Luigi Pomata, con vista sul porto; il bistrot accanto, con piatti più semplici, e il Next, pizzeria gourmet con impasti a lunga lievitazione ma anche hamburger fatti bene, birre artigianali, cocktail...».

**Cos'ha di speciale la cucina sarda?**

«La varietà, eredità di tutti i popoli che sono passati dall'isola: Fenici, genovesi, catalani, i veneti a Oristano... Le ricette più antiche e autentiche sono quelle dei centri remoti all'interno dell'isola. Due esempi: la pecora cotta sotto terra e i maialini da latte sono preparazioni incredibili, che esistevano già al tempo dei nuraghi».

**Perché porti sempre occhiali colorati?**

«Li fa a mano un ragazzo di Cagliari, Andrea Dentoni (*il brand è Arias Eyewear*, ndr). È un modo per sostenere gli artigiani dell'isola. Ne ho otto paia, tutti diversi, ma indosso spesso quelli bianchi perché sulla montatura sono disegnati dei tonni». ■

Nella pagina accanto, il cuoco sardo Luigi Pomata e, qui sopra, un suo piatto-simbolo, Tartare di tonno rosso su crema di mozzarella di bufala e capperi disidratati, dal menù del suo ristorante a Cagliari.

## INDOVINA DA CHI ANDIAMO A CENA STASERA?

**Pierluigi Fais, Josto** (Cagliari)
Il giovane talento del Montiferru ha colonizzato la scena di Cagliari con tre indirizzi di qualità: il ristorante Josto nel cui menù spiccano delle intensissime Linguine ai funghi mantecate con un fondo ottenuto dagli scarti delle verdure; poi c'è Etto, la macelleria con cucina specializzata in carni locali, come per esempio il bue rosso; infine, Framento è la pizzeria fondata su lievito madre e farine integrali.

**Roberto Serra, Trattoria Armidda**
(Abbasanta, OR) Roberto Serra ha inaugurato da poco una piccola trattoria, in attesa di riaprire la casa madre Su Carduleu. Frattaglie, animelle, teste in cassetta, lumache, funghi, uova: lo chef non smette mai di scovare produttori minuscoli di cose buone, necessarie per comporre piatti come i Tortelli di ricotta fresca con tartufo bianco sardo, agnello in umido e spuma di pecorino.

**Cristiano Andreini, Al Refettorio**
(Alghero, SS) Dopo una lunga avventura in Russia, questo cuoco bravissimo e discreto è tornato a far parlare di sé. Al Refettorio mette mano a prodotti sardi, soprattutto salumi e formaggi, per comporre idee semplici e istintive. Provate le tumbarelle, un dolce di ricotta e noci, tipico di Stintino. Ma prima chiedete il Tagliolino dentro la crosta di pecorino con bottarga di muggine, che «flamba» al tavolo con la Vernaccia. Accanto, ha aperto Pizza e casu.

# PIEMONTE

**Dalle famose Langhe al timido Gavi, l'evoluzione della regione parte dalle aziende agricole a gestione familiare**

**foto MASSIMO LISTRI**

«La famiglia di mio marito Andrea possiede una casa in campagna accanto a Cuneo da più di cinquecento anni, da sempre usata come residenza estiva. Ventisette anni fa abbiamo deciso di trasferirci da Torino e vivere lì tutto l'anno, per gestire l'azienda agricola e far crescere i nostri figli a contatto con le loro radici», racconta Francesca Galleani d'Agliano della Tenuta il Palazzasso. E ora che i ragazzi studiano fuori ha deciso di rivitalizzare saloni e stanze aprendo all'ospitalità. «Abbiamo creato un b&b con due camere, sempre aperto, tranne luglio e agosto, quando arrivano tutti i parenti. L'idea è di un viaggio nel tempo attraverso gli oggetti, i libri, i muri che raccontano il passato da ogni angolo». Francesca si occupa degli ospiti dall'arrivo alla partenza, li accompagna a visitare il parco, l'azienda, apparecchia la tavola con servizi antichi e organizza workshop di cucina e fotografia con Mimi e Oddur Thorisson, food blogger lei e fotografo lui, che da un paio di anni si sono trasferiti con i loro otto figli dal Médoc a Torino, innamorati pazzi della regione.

Di storie di famiglie che trasformano e modernizzano le imprese agricole, il Piemonte ne ha quante si vuole. Come i Ceretto, nati come vinificatori negli anni Trenta ed evoluti in un'azienda vinicola esemplare. Vignaioli è certamente una definizione stretta per loro: la produzione di Barolo e Barbaresco scaturisce da una cultura del rispetto di una terra particolarmente generosa come le Langhe Roero. Nel vino si sommano un'infinità di fattori: la scelta del →

La Galleria Grande nella Reggia di Venaria, poco fuori Torino. Capolavoro architettonico e paesaggistico del Settecento, fa parte delle Residenze Reali Sabaude, ed è Patrimonio Unesco dal 1997.

Il brasato al Barolo è un piatto storico: Cavour lo mangiò il 29 aprile 1859, dopo aver respinto l'ultimatum austriaco al disarmo. Una scelta che spianò la strada all'Unità d'Italia.

## Brasato al Barolo

**Impegno** Facile
**Tempo** 3 ore e 40 minuti più 12 ore di riposo
**Senza glutine**

**INGREDIENTI PER 8 PERSONE**

**1,5 kg cappello del prete legato come un arrosto**
**50 g burro chiarificato**
**4-5 bacche di ginepro**
**4 chiodi di garofano**
**3 foglie di alloro**
**2 carote – 2 gambi di sedano**
**1 grossa cipolla bionda**
**1 bottiglia di vino Barolo**
**1 stecca di cannella**
**sale – pepe**

**Tagliate** le carote, il sedano e la cipolla a dadotti e raccoglieteli in un recipiente capiente con la carne, i chiodi di garofano, le bacche di ginepro, l'alloro e la cannella, coprendo tutto con il vino. Lasciate marinare in frigorifero per almeno 12 ore, girando due o tre volte la carne.
**Scaldate** 40 g di burro chiarificato in una padella larga, unite la carne scolata dalla marinata, insaporite con sale e pepe e rosolatela a fiamma viva su tutti i lati per circa 10 minuti, finché non si sarà formata una crosticina di colore bruno-dorato.
**Rosolate** le verdure scolate dalla marinata in una pentola ovale, preferibilmente di ghisa, con 1 cucchiaio di burro chiarificato per un paio di minuti. Unite la carne, ¾ della marinata e cuocete a fiamma bassa con il coperchio per circa 3 ore, girando un paio di volte la carne; verificate che l'intingolo di cottura non si asciughi troppo, altrimenti aggiungete la marinata rimasta o del brodo di carne.
**Togliete** la carne dalla pentola e slegatela.
**Fate** restringere il fondo di cottura (aggiungete, se necessario, 1 cucchiaino di amido di mais sciolto in 2 cucchiai di acqua) e regolate di sale e di pepe.
**Tagliate** la carne a fette e servitela con le verdure, irrorando tutto con la salsa. Accompagnate a piacere con purè o polenta.

## LE SPECIALITÀ

biologico, il rigore del metodo, la bravura dell'enologo di famiglia (Alessandro Ceretto), l'investimento continuo, il mecenatismo nell'arte e nella formazione, la capacità di guardare oltre il proprio giardino. Estremizzando, il vino risulta più buono e il ristorante Piazza Duomo, ad Alba, ha raggiunto le tre stelle Michelin, perché i Ceretto partecipano ai grandi temi di attualità, collaborano con l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, invitano artisti internazionali come David Tremlett e Sol LeWitt per creare la Cappella del Barolo, e architetti di fama per disegnare una cantina interrata, che culmina in un osservatorio avveniristico sulle vigne (l'Acino).

La famiglia Rossi Cairo ha invece convertito i suoi Tenimenti all'agricoltura biodinamica. Parliamo di centottanta ettari tra Gavi e Novi Ligure, che comprendono i vigneti di cortese e barbera, la cantina, i campi di grani antichi e due laghi naturali. È un'azienda agricola in piena attività dove vivono i contadini, pascolano cavalli e vacche di razza fassona e c'è perfino un piccolo asilo steineriano. Ma il progetto è in evoluzione. Nel 2017 sono stati inaugurati l'agriturismo e la locanda La Raia, nello stile campagnolo e autentico che piace oggi: poche camere, interni di design misti a pezzi storici, chef stellato (Tommaso Arrigoni) al ristorante. Concepito come un mini resort, ha anche una spa con la piscina allungata sul prato tra spighe e fiori di campo. I Rossi Cairo sono persuasi che un contesto bucolico procuri benessere agli ospiti, e le opere d'arte sparse nella tenuta invitano a soffermarsi nei luoghi, per invogliare alla riflessione e alla scoperta di un Piemonte poco conosciuto: a sud, verso i sentieri delle Alpi Marittime, e a nord, verso l'Alessandrino in bici, per arrivare al cinquecentesco complesso di Santa Croce a Bosco Marengo, che, pochi lo sanno, custodisce una pala del Vasari. ■

**«...EPPURE LE CORTINE DI FILARI SEMPLICI E PROFONDE APPAIONO UNA PORTA MAGICA»**

**CESARE PAVESE**

### CASTELMAGNO
Formaggio Dop di latte vaccino (ci può essere una percentuale di latte ovino o caprino), a pasta semidura ed erborinata, è prodotto fin dal Medioevo. Compare in molte ricette di primi piatti, come gli gnocchi e il risotto, per la sua cremosità e il sapore intenso. Se è prodotto in alpeggio, è tutelato come presidio Slow Food (nella foto qui sotto, in versione stagionata).

### BOVINO PIEMONTESE
Tra le razze da carne più pregiate, è conosciuta anche come fassona; la carne, più magra di quella di altre razze, dà tagli saporiti e teneri, valorizzati da preparazioni regionali come il crudo all'Albese, il vitello tonnato e il bollito misto.

### NOCCIOLA
La tonda gentile trilobata, tutelata con l'Igp e coltivata soprattutto nelle Langhe, in Roero e nel Monferrato, è la protagonista di alcuni tra i dolci più famosi del Piemonte. Il suo successo si deve a Napoleone che all'inizio dell'Ottocento bloccò le importazioni di cacao dall'Inghilterra, rendendolo costosissimo e quasi introvabile. I pasticcieri torinesi miscelarono quel poco che arrivava con le nocciole, creando prima la crema gianduia e poi i gianduiotti. Si impiega anche per la produzione di gelati, torte e nel torrone. Ridotta in granella, è irresistibile anche in ricette salate a base di formaggio e carne.

### TARTUFO BIANCO DI ALBA
È il più pregiato al mondo, come dimostrano anno dopo anno i prezzi che spunta all'asta mondiale del tartufo bianco di Alba. Il suo aroma delicato e inconfondibile dà il meglio di sé con cibi dal gusto semplice: provatelo sui tagliolini all'uovo, sulla carne cruda e sulle uova all'occhio di bue.

### ROBIOLA DI ROCCAVERANO
A pasta morbida, può essere di puro latte crudo caprino o misto con latte bovino. Oggi protetta con la Dop, si trova fresca e stagionata; ha sapore delicato e leggermente acidulo e diventa più saporita con il protrarsi dell'affinamento. Si mangia condita con un filo di olio e un pizzico di peperoncino oppure si usa come ingrediente per paste ripiene e sformati (nella foto a destra).

### MONTEBORE
La sua forma a torta nuziale ricorda la storia secondo cui fu l'unico formaggio servito durante il matrimonio di Isabella d'Aragona con Gian Galeazzo Sforza nel 1489. Tutelato come presidio Slow Food, è prodotto con latte crudo vaccino e ovino in un piccolo territorio in provincia di Alessandria. Ha un sapore di latte, castagne ed erba, squisito da gustare con frutta fresca o secca.

### GRISSINI
Pare che li abbia inventati a fine Seicento un fornaio torinese che li preparò per il duca Amedeo di Savoia che non digeriva la mollica del pane. Il successo fu immediato, perfino Napoleone ne era ghiotto al punto di istituire un servizio di corriere tra Torino e Parigi per assicurarli al suo desco. I migliori sono i rubatà, di lunghezza tra 40 e 80 cm, lavorati e arrotolati a mano, che si affiancano agli stirati, di origine più recente, in cui la pasta non viene arrotolata ma tirata per i lembi.

### SALSICCIA DI BRA
È un insaccato di carne bovina, nato per soddisfare le esigenze alimentari della comunità ebraica di Cherasco. Oggi si produce utilizzando anche una parte di grasso suino. Delicata e speziata, si mangia cotta, in padella o sulla griglia, ma soprattutto cruda.

FOTO ARCH. LCI, STOCKFOOD/LA CAMERA CHIARA, AG. SIME

# UN TAVOLO A PALAZZO

**Dal primo re d'Italia al Risorgimento, tra castelli e regge, un percorso di gusto nei luoghi della storia**

Da sinistra, in senso orario, la sala storica del ristorante Del Cambio; lo chef Michelangelo Mammoliti nel suo orto davanti alla cucina; la meringata di fragole del Dolce stil novo; Guidoristorante.

Amanti della bella vita, i Savoia si dividevano tra i palazzi di città e le residenze di campagna dove trascorrevano lunghe villeggiature tra battute di caccia e passeggiate in magnifici giardini. Molte di queste ville sono state restaurate e aperte per raccontare lo stile dei reali d'Italia ma anche per deliziare gli ospiti con ristoranti prestigiosi. Alla Reggia di Venaria, una sorta di piccola Versailles piemontese, si prenota al **Dolce stil novo**, dove da quasi trent'anni lo chef Alfredo Russo porta avanti uno studio sulla semplificazione i cui esiti si possono assaggiare nella raffinatissima Pasta in bianco all'olio e parmigiano.

Spostandosi verso sud, si incontrano altri luoghi cari a Casa Savoia. A Govone, nel Roero, al ristorante **Scuderie del castello** si osserva la tradizione, che il cuoco Fabio Poppa sviluppa in piatti esemplari come i Plin con topinambur e acciuga. Sempre nel Roero, a Guarene, il ristorante **La madernassa** è invece un agriturismo, dove il giovane e pluridecorato Michelangelo Mammoliti elabora la sua cucina che ama definire «naturale, della memoria e minimale».

Il viaggio prosegue nelle limitrofe Langhe, nella tenuta di Fontanafredda, scenario dell'amore tra re Vittorio Emanuele II e la sua «bela Rosin». Nella Villa Reale, si pranza al **Guidoristorante**, dove lo chef Ugo Alciati, insieme al fratello Piero, esalta i piatti storici piemontesi, come il Vitello tonnato e gli Agnolotti di Lidia serviti nel tovagliolo.

Molti altri ristoranti si trovano in luoghi che hanno fatto la storia d'Italia e del suo buon gusto. A Ivrea, città di Arduino, il primo re del Regno, si mangia a **La mugnaia**, dove Marco Rossi propone una cucina creativa, che trae ispirazione dai boschi della zona e dalle rare erbe aromatiche del suo orto. Mentre nella lussuosa sala del ristorante **Del Cambio**, a Torino, il conte di Cavour lavorava al Risorgimento senza però rinunciare alle delizie del palato, interpretate oggi dallo chef Matteo Baronetto.

Storia e tradizione si trovano anche al ristorante **Da Francesco**, a Cherasco, che propone un'attenta combinazione di piatti piemontesi rivisitati e preparazioni contemporanee più creative.

Ultima tappa a **Villa Crespi**, sul lago d'Orta: la dimora in stile moresco che ha accolto nobili e regnanti oggi ospita il ristorante di Antonino Cannavacciuolo.

DANILO POGGIO

# I VITIGNI E I VINI

Il Piemonte è terra di alcuni dei vini più rinomati d'Italia: i riflettori sono puntati su **Barolo** e **Barbaresco**, i rossi da uve **nebbiolo** conosciuti in tutto il mondo e capaci di invecchiare per decenni, ma la regione è ricca di altri vini eccellenti. C'è la **Barbera**, che con il **Dolcetto** racconta il sapore più autentico e meno snob della regione, mentre un vitigno delizioso e poco conosciuto è il **pelaverga** che, a Verduno, regala rossi sottili, profondi ed eleganti. I bianchi più interessanti sono quelli di Gavi, del Roero con l'**Arneis**, e dei colli Tortonesi con il **Timorasso**, potente e longevo. Anche se la produzione è contenuta, il segreto del Piemonte bianchista è la **nascetta**, vitigno autoctono delle Langhe quasi scomparso e oggi recuperato con risultati entusiasmanti. Anche la produzione di Metodo Classico è in una fase di rinascita con gli ottimi Alta Langa, mentre parlando di bollicine non si possono non citare il Moscato d'Asti e l'Asti Spumante.

**Gavi dei Gavi Etichetta Nera 2019 La Scolca**
Da vigne vecchie, un Gavi fresco ed equilibrato, con gusto minerale e profumi di frutta secca che si intensificano invecchiando. Con pollo ai funghi champignon.
**25 euro**. *lascolca.net*

**Barolo Cannubi 2015 Borgogno** Proviene da uno dei cru più celebri della Doc questo vino longevo, con profumi balsamici, di frutti di bosco e di spezie. Con brasato al Barolo.
**85 euro**. *borgogno.com*

**Alta Langa Brut 2016 Ettore Germano**
Sergio Germano è uno di quei produttori che ha la rara sensibilità di trasformare ogni vino che produce in un piccolo capolavoro. E così accanto ai suoi Barolo e a un grande Riesling, c'è anche questo pinot nero con un saldo di chardonnay, elegante e strutturato, che affina per quasi tre anni sui lieviti. Con pane, burro e acciughe. **28 euro**. *ettoregermano.com*

**Barbaresco Gallina 2016 Piero Busso**
Potente e armonioso, è una grande espressione di Barbaresco, con aromi tipici di viola e di sottobosco. Con agnello al forno.
**68 euro**. *bussopiero.com*

**Nizza La Court Riserva 2017 Michele Chiarlo**
Una Barbera ampia, intensa e fine, da una zona così vocata da essersi meritata una denominazione a sé. Profuma di amarena e cacao e ha un sapore fresco e morbido. Con arrosto di vitello ai porcini.
**34 euro**. *michelechiarlo.it*

# NUOVA VITA PER L'ASTI

In carta tra le etichette più ambite dei grandi ristoranti di Russia e Stati Uniti ci sono sempre l'**Asti Spumante** e il **Moscato d'Asti**, abbinati dai sommelier con uguale successo a piatti dolci e salati. Una tendenza piacevole, e leggera, che si sta diffondendo anche in Italia, specialmente per l'aperitivo o in pranzi con piatti etnici agrodolci, crostacei e insalate di frutta e verdura, soprattutto ora che le recenti modifiche del disciplinare della Docg Asti hanno introdotto le versioni più secche. Ma l'attuale successo a tutto pasto non fa che riprendere la tradizione piemontese che ha sempre scelto questi bianchi dolci aromatici per la «merenda sinoira», un tripudio di salumi, formaggi e altre prelibatezze dal gusto sapido e deciso. Versatile e gentile, un calice di Asti contiene anche tanta bellezza. Il territorio in cui è coltivata l'uva moscato bianco comprende ripide colline che possono raggiungere anche il 50% di pendenza: sono chiamate sorì e sono protette dall'Unesco, insieme alle Cattedrali Sotterranee, ovvero le monumentali cantine in cui si produce il vino, scavate nel tufo tra il XVI e il XIX secolo.

L'Asti Spumante Docg può essere vinificato con il Metodo Martinotti o con il Metodo Classico. Alle versioni più dolci, il recente cambio di disciplinare ha affiancato prima la versione Secco e poi le tipologie Brut, Extra Brut e Pas Dosé.

FOTO **ARCHIVIO CONSORZIO ASTI DOCG**

La campagna nei dintorni di Orvieto. Ricca di uliveti, è una delle cinque sottozone di produzione dell'olio extravergine di oliva Umbria Dop. Nella pagina accanto, il centro medievale di Montefalco.

# UMBRIA

**Ha puntato il suo sviluppo su alcuni principi di base, condivisi, dall'agricoltura all'ospitalità: etica, spiritualità ed ecologia. Si può essere più alla moda di così?**

**foto CHRISTIAN KERBER/LAIF/CONTRASTO, JACOPO SALVI**

Pare che durante il Pleistocene, in Umbria vivesse il Leptobos, un bovide ritenuto l'antenato dei bisonti, come dimostra il femore esposto al museo paleontologico di Pietrafitta, in provincia di Perugia. «Non abbiamo fatto altro che reintrodurlo, un milione e mezzo di anni dopo», spiega Massimiliano Gatti, che nel 2018 ha creato il primo allevamento italiano di bisonti a Panicale, sulle rive del lago Trasimeno. Gli animali, una cinquantina, vivono liberi e si cibano di

erbe spontanee; la dieta viene poi integrata con nutrimenti calibrati in base ai dati dei microchip sottocutanei: a seconda del peso e dell'attività motoria, una mangiatoia hi-tech eroga le dosi necessarie. La filiera è automatizzata e completa, comprese la macellazione e la lavorazione di pelli e corna per fare scarpe e occhiali. E con il latte? «Quello non si tocca, è dei vitellini», spiega Gatti. «Siamo hi-tech, ma seguiamo i principi etici degli allevatori Sioux d'America».

L'Umbria è un territorio sperimentale di stili di vita etici e spirituali. A Norcia è molto attiva la comunità di Benedettini. Quasi tutti giovani e stranieri, con la barba lunga, il saio e gli scarponi da lavoro. Dopo il terremoto del 2016, la chiesa madre in paese è crollata, e stanno costruendo un monastero nuovo sul monte nei dintorni, con il campanile che scandisce le ore fino ai vespri: tutte le sere, verso le cinque, si può partecipare alle loro preghiere in gregoriano nella chiesa in penombra. La regola è sempre la stessa: *ora et labora*. Hanno l'orto e dal 2012 producono la birra artigianale Nursia che esportano in →

«CHI LAVORA CON LE SUE MANI E LA SUA TESTA È UN ARTIGIANO. CHI CI METTE ANCHE IL CUORE È UN ARTISTA»

**SAN FRANCESCO D'ASSISI**

Europa e anche negli Stati Uniti, e il loro modello di business è così efficiente che Brunello Cucinelli ha voluto per anni il Priore nel suo CDA.

Anche Città della Pieve ha una storia speciale. Sul confine tra Toscana e Umbria, è un borgo affascinante circondato da una campagna produttiva e da valli selvatiche. In quei poetici dintorni, si sono trasferiti molti stranieri che cercavano un'alternativa al Chianti: niente riflettori, prezzi interessanti, una grande vitalità. Così è nata una piccola comunità internazionale di scienziati, scrittori, giornalisti, artisti che si sono trasferiti a vivere in questo piccolo mondo antico, alla ricerca di una vita a misura d'uomo, tra due chiacchiere al bar del paese (c'è anche l'Enoteca Fibonacci di Bulgari) e un giro all'oratorio di Santa Maria dei Bianchi per ammirare l'Adorazione dei magi del Perugino, che nonostante il nome è nato lì. Tra i cittadini adottivi c'è Anne Hanley, giornalista e designer di giardini, che gestisce il piccolo b&b Pieve Suites nel centro pedonale. Anche Livia e Colin Firth stanno spesso nella loro casa di campagna. Premio Oscar lui, e fondatrice di Eco Age e dei Green Carpet Fashion Awards lei, sono la dimostrazione che uno stile di vita glamorous oggi deve essere naturale e sostenibile. Oggi, comprare un pomodoro che sa di pomodoro è certamente più importante di possedere un capo all'ultima moda. ■

## I VITIGNI E I VINI

La piccola regione dell'Italia centrale ha due denominazioni di riferimento: **Orvieto** per i vini bianchi e **Montefalco** per quelli rossi. La star di Montefalco è l'uva **sagrantino** che dà rossi corposi, robusti e tannici e interessanti vini passiti; ha un carattere più quotidiano e leggero il Doc Rosso di Montefalco, a base del vitigno sangiovese, con un saldo di sagrantino. Un'altra denominazione piccola ma che dà rossi longevi ed eleganti è quella di Torgiano, mentre altri vitigni a bacca scura interessanti sono il **gamay**, sul lago Trasimeno, e il **ciliegiolo** di Narni. I bianchi di Orvieto sono frutto di un uvaggio che comprende il grechetto e il **procanico** (nome locale del trebbiano toscano); in questi anni la qualità dei vini secchi è cresciuta e oggi si possono assaggiare calici di buona complessità e struttura, cui i suoli tufacei donano una invogliante mineralità. Alcuni vigneti sono attaccati dalla muffa nobile e danno origine a vini dolci preziosi, vellutati e avvolgenti. Limitati nella produzione, ma di sicura soddisfazione sono, infine, i bianchi a base di **trebbiano spoletino**.

**Orvieto Classico Secco Vigneto Torricella 2019 Bigi** È un mix di uve trebbiano, grechetto, verdello, drupeggio e malvasia, dai profumi muschiati e minerali. Appagante, tra morbidezza e sapidità. Con seppie in padella con verdure. 8,50 euro. *gruppoitalianovini.it*

**Montefalco Sagrantino 2013 Tenuta Alzatura** Profumi fruttati di mora e di prugna mescolati a quelli di vaniglia, cuoio e caffè. È il compagno di piatti e occasioni importanti. Provatelo con la guancia di manzo brasata. *26 euro. tenuta-alzatura.it*

**Montefalco Sagrantino Passito 2015 Tenuta Castelbuono** Un vino di compagnia e di carattere, con i profumi di frutta secca e frutti di bosco, e sapore equilibrato tra dolcezza e acidità. Da solo o con un tortino al cioccolato. 25 euro. *tenutelunelli.it*

**Cervaro della Sala 2019 Castello della Sala** Tra i bianchi più iconici d'Italia, è un mix di chardonnay e grechetto affinato in piccole botti. Agrumato, con profumi di frutta tropicale e spezie, è burroso e sapido. Con risotto con le capesante. *46 euro. antinori.it*

**Torgiano Rosso Rubesco Vigna Monticchio Riserva 2016 Lungarotti** Un sangiovese strutturato ed elegante, che profuma di violetta e frutti di bosco. Il sapore è morbido e persistente, ottimo il potenziale di invecchiamento. Con filetto al pepe. *43 euro. lungarotti.it*

## CACCIA AL TARTUFO E ALTRE DELIZIE NEI RISTORANTI DEI BORGHI

In Umbria sono due i ristoranti stellati: **Casa Vissani** a Baschi, storico e per molti anni l'unico, regno del maestro Gianfranco Vissani (anche con suite per soggiornare la notte), e il **Vespasia** (3), all'interno del Relais & Châteaux Palazzo Seneca, a Norcia; in un'ampia sala del Seicento con pochi tavoli, si degustano i piatti classici del territorio, come le bavette al tartufo nero, generose nelle dosi. Poi ci sono piccoli e grandi ristoranti, ma il tema è sempre lo stesso: insieme alla creatività del cuoco, protagonisti dei menù sono la cucina e i prodotti umbri. Al **Fiorfiore** (2) di Todi si mangia collo di maialino cotto a bassa temperatura e coscia di faraona farcita, mentre al **Capanno**, appena fuori Spoleto, è tutto prodotto nei dintorni: salumi fatti in casa, carne di macellai di fiducia, verdure dell'orto. Da **Lillotatini** (1), a Panicale, l'atmosfera è familiare e il menù 100% regionale: da provare, il piccione alla todina, cioè con capperi e olive.

1

2

3

Le lenticchie, quasi un simbolo della regione, insieme a una miriade di piante spontanee, fioriscono tra maggio e luglio colorando l'incantevole piana di Castelluccio.

## Minestra di lenticchie

**Impegno** Facile
**Tempo** 50 minuti
**Senza glutine**

RICETTA PER 4 PERSONE

**300 g lenticchie Castelluccio di Norcia Igp**
**150 g passata di pomodoro o 1 cucchiaio di concentrato**
**30 g un pezzo di prosciutto crudo un po' grasso**
**1 cipolla**
**1 carota**
**1 gambo di sedano**
**1 spicchio di aglio**
**1 foglia di alloro**
**salvia**
**olio extravergine di oliva**
**sale**
**pepe**

**Lessate** le lenticchie in acqua bollente, aromatizzata con la foglia di alloro, per 20 minuti.
**Scaldate** un paio di cucchiai di olio in una casseruola e soffriggete per un paio di minuti la cipolla, la carota e il sedano tagliati a dadini, l'aglio sbucciato e schiacciato e il prosciutto; unite le lenticchie con una parte dell'acqua di cottura, la salsa o il concentrato di pomodoro e 2-3 foglie di salvia e proseguite la cottura per 10-15 minuti a fuoco basso, insaporendo con sale e pepe e aggiungendo l'acqua di cottura delle lenticchie rimasta, se la minestra si asciuga troppo.
**Eliminate** lo spicchio di aglio e servite la minestra di lenticchie con un filo di olio, accompagnandola a piacere con una fetta di pane abbrustolito.

Sopra, Alessandro Giuggioli, ex attore e ora produttore di frutta, verdura, olio dell'azienda agricola Quinto Sapore. A sinistra, Massimiliano Gatti, titolare di Carni Pregiate, il primo allevamento italiano di bisonti.

## PRODUTTORI DI QUALITÀ

**Quinto Sapore**
A Città della Pieve, l'azienda agricola della famiglia Giuggioli produce trecento varietà di ortaggi, tra cui quaranta tipi di pomodori diversi, funghi, tartufi, more, erbe selvatiche, il pregiato aglione della Valdichiana. Tutto cresce in natura, esclusivamente con terra, sole, pioggia e le mani degli agricoltori. Il progetto a lungo termine è di realizzare una sorta di museo della biodiversità con piante antiche, dimenticate e scomparse usando semi autoprodotti. La spesa si fa nel negozio in città oppure sul campo con un commesso che racconta, fa assaggiare e raccoglie il quantitativo richiesto. Novità: il vino rosso biologico Malmaturo. *quintosapore.it*

**Carni Pregiate**
A Panicale si allevano e macellano in loco bisonti, la cui carne è prelibata. Non ha bisogno di frollatura, è delicata e tenerissima (il filetto si taglia con un cucchiaio), ipocalorica e versatile: si usa per tartare, tagliata e ossobuco, che si possono gustare alle tavole dei Fratelli Cerea, di Bartolini ma anche in semplici trattorie dei dintorni. *carnipregiate.it*

**Azienda Agricola Vallaccone**
Quattro fratelli, Vincenzo e Federico Bianconi e Vito e Carlo Cinque, albergatori del Palazzo Seneca e del San Pietro a Positano, hanno acquistato una tenuta sulla strada che da Norcia porta a Castelluccio. Abbandonata da decenni, dai carteggi storici risultava di proprietà della zia di Leopardi. Oggi è tornata a essere produttiva con coltivazioni di lenticchie, farro, ceci e cicerchia, sette tartufaie e una sorgente d'acqua. Producono anche le farine per le cucine dei rispettivi cinque stelle. *vallaccone.it*

**Azienda Agraria Il Tarabuso**
Niente concimi né diserbanti da oltre trent'anni fanno di questi terreni nella palude di Colfiorito un microcosmo ecologico. Tra distese di fiori e piante selvatiche come salvia, pimpinellone, caccialepre, tarassaco che si usano anche in cucina, ha sede l'Accademia Italiana Piante Spontanee, che organizza anche corsi di foraging e per imparare a riconoscere le essenze. I prodotti si acquistano e si degustano sul posto o al ristorante La Cantina di Spello, della stessa proprietà. *iltarabuso.it*

**Rita Rossi**
Una piccolissima azienda a conduzione familiare e femminile, a Cascia. Rita Rossi coltiva zafferano e alleva agnelli e capretti in modo naturale, accorciando al minimo la filiera tra il pascolo e il formaggio: da provare i suoi caprini gialli. Tra le sue fan, la chef Annie Feolde che li ha messi in carta all'Enoteca Pinchiorri, il ristorante tre stelle Michelin di Firenze. *colforcella.it*

**Patrizi**
E il prosciutto crudo di Norcia? Quello Igp lo trovate tra i monti Sibillini, nell'azienda della famiglia Cataldi, che fa anche ottimi capocolli e guanciali. *patrizinorcia.it*

A sinistra, fiori di zafferano appena colti, in autunno: per fare un chilo di polvere servono centocinquantamila fiori e cinquecento ore di manodopera. Sopra, bouquet di erbe spontanee raccolte nell'Azienda Agraria Il Tarabuso. Sotto, un campo di sedano nero di Trevi, presidio Slow Food.

# «IL MIO SOGNO È CREARE UN MUSEO DELLA BIODIVERSITÀ CON SEMI RARI, CHE COLLEZIONO DA QUANDO ERO RAGAZZINO»

**ALESSANDRO GIUGGIOLI, CONTADINO**

## LE SPECIALITÀ

LENTICCHIE DI CASTELLUCCIO
I piani carsici di Castelluccio, dove è coltivata questa piccola lenticchia Igp, sono tra i posti più affascinanti d'Italia. Grazie alle particolari condizioni climatiche, i legumi non hanno bisogno di trattamenti per la conservazione e si distinguono anche per le notevoli qualità nutritive. Hanno una buccia sottile e tenera che permette la cottura immediata, senza bisogno di ammollo.

PROSCIUTTO DI NORCIA
Prodotto principe della norcineria umbra, è un crudo stagionato Igp della Valnerina, una piccola area a oltre 500 metri di altitudine. Ha un profumo leggermente speziato e un sapore gentile, di delicata sapidità.

SEDANO NERO DI TREVI
Presidio Slow Food, può arrivare a una lunghezza di un metro e a un peso di 2,5 kg; è così raro e pregiato che non se ne spreca un grammo: le parti più esterne, infatti, sono ottime per preparare vellutate profumatissime, mentre le parti più tenere, grazie alla completa assenza di fili, si mangiano crude in pinzimonio. Se la trovate, non lasciatevi sfuggire la parmigiana di sedani.

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
È chiamato «oro verde umbro» ed è tra i migliori d'Italia. Le cultivar più conosciute sono moraiolo, leccino, frantoio e pendolino, mentre tra quelle più particolari ci sono San Felice, nostrale di Rigali, borsciona, morcona, limona e raio. La Dop Umbria, che dà oli intensi, fruttati, amari e piccanti, comprende le cinque sottozone Colli Assisi Spoleto, Colli Martini, Colli Amerini, Colli del Trasimeno e Colli Orvietani.

TARTUFO NERO
È una varietà pregiata conosciuta anche come tartufo di Norcia e di Spoleto, ma il suo nome scientifico è *tuber melanosporum Vittadini*; si trova tra novembre e marzo lungo il corso del Nera e sul monte Subasio. Ha forma tondeggiante, di grandezza variabile, da una noce a una mela, e superficie ruvida. Insaporisce i formaggi locali o si grattugia su bruschette, primi e secondi piatti di carne.

STRANGOZZI
Pasta lunga «povera», perché fatta soltanto con farina, acqua e sale, è la più diffusa nelle trattorie della regione. Si mangia condita con il tartufo nero locale o «alla norcina», con un sugo bianco di salsiccia.

FOTO AG. LA CAMERA CHIARA, ARCH. SLOW FOOD/MONTANARO, AG. IPA

# IL RISOTTO SI FA IN QUATTRO

IN PENTOLA A PRESSIONE
Con burro acido e ravanelli

Con o senza soffritto? Tostatura nel grasso o a secco? Brodo o acqua? Provate con noi tutti i modi per preparare un grande classico

ricette JOËLLE NÉDERLANTS, testi MARIA VITTORIA DALLA CIA, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

FOTO DEI FONDI AG. GETTY IMAGES

ALLA PILOTA
Con zafferano
e frutti di mare

**CLASSICO**
**Con centrifugato, burro montato e primizie**

ALL'ACQUA (IN STILE OLDANI)
Con burrata, cedro e menta

Con la tostatura il riso sviluppa aromi più ricchi, mentre la superficie del chicco cambia struttura rallentando il rilascio dell'amido

## IN PENTOLA A PRESSIONE Con burro acido e ravanelli

**Che cosa serve per 4 persone:** 320 g di riso Vialone nano, 280 g di burro, 100 g di vino bianco, 45-50 g di aceto bianco, 20 ravanelli, 2 scalogni, brodo vegetale, foglie di radicchio e cavoli, Grana Padano Dop, olio extravergine di oliva, sale, pepe

1

**PREPARATE IL BURRO ACIDO**
È un condimento che unisce il grasso per mantecare, gli aromi del soffritto e l'acidità del vino. Affettate gli scalogni e cuoceteli con il vino bianco e l'aceto a fuoco medio, fino a ridurre il liquido a 60 g; unitevi 250 g diburro, fondetelo a fuoco basso (non deve soffriggere). Appena fuso, filtratelo in un contenitore; lasciate intiepidire, sigillate e mettete in frigo per 2 ore (o il giorno prima).

2

**TOSTATE E CUOCETE**
Scaldate 3 cucchiai di olio nella pentola a pressione, unite il riso e tostatelo per 3 minuti. Bagnate quindi con 650 g di brodo vegetale caldo; sigillate la pentola e, al fischio, abbassate la fiamma e cuocete per 6 minuti.

3

**MANTECATE**
Una volta trascorsi i 6 minuti, fate sfiatare la valvola, aprite la pentola, mescolate il risotto, aggiustate di sale e mantecatelo con 60-70 g di grana grattugiato e con 80-90 g di burro acido (quello che rimane si conserva in frigo ben sigillato per 1 settimana). In alternativa, utilizzate la stessa quantità di burro fresco, ben freddo.

4

**COMPLETATE**
Tagliate a metà i ravanelli e arrostiteli in padella nel burro spumeggiante con sale e pepe (preparateli mentre cuoce il riso). Distribuiteli sul risotto e finite con piccole foglie di radicchio rosa e ciuffetti di cavolo colorato.

---

## ALLA PILOTA Con zafferano e frutti di mare

**Che cosa serve per 4 persone:** 500 g di cozze, 500 g di vongole veraci, 500 g di vongole, 320 g di riso Vialone nano, 12 piccole code di gambero, 1 bustina di zafferano in polvere, 1 scalogno, vino bianco secco, prezzemolo, olio extravergine di oliva, sale, pepe

1

**PREPARATE IL BRODO**
Fate aprire separatamente in casseruola con 1 cucchiaio di olio le cozze, le vongole veraci e le vongole; tenete da parte i molluschi. Filtrate il liquido e allungatelo con acqua o brodo di pesce fino a raggiungere 650 g; stemperatevi lo zafferano.

2

**SOFFRIGGETE, TOSTATE E SFUMATE**
Fate appassire in casseruola 3 cucchiai di olio e 1 scalogno tritato per un paio di minuti; unite il riso e tostatelo a fiamma medio-alta mescolando per 2-3 minuti. Sfumate con ½ bicchiere di vino bianco.

3

**CUOCETE E MANTECATE**
Unite 650 g di brodo bollente tutto in una volta, coprite e lasciate cuocere sulla fiamma bassissima: il brodo dovrà fremere appena finché il riso non l'avrà assorbito tutto (ci vorranno 12-15 minuti). Infine spegnete e fate riposare per 2 minuti, poi regolate di sale e mantecate con 60-70 g di olio raffreddato con 2 piccoli cubetti di ghiaccio (aggiunge un po' di umidità).

4

**COMPLETATE**
Distribuite il risotto nei piatti, unite i frutti di mare parzialmente sgusciati e 3 code di gambero a testa, sgusciate e arrostite in padella in un filo di olio per 1 minuto a fiamma viva con una generosa macinata di pepe e un ciuffo di prezzemolo tritato (preparatele mentre cuoce il risotto).

## CLASSICO Con centrifugato, burro montato e primizie

**Che cosa serve per 4 persone:** 500 g di spinaci novelli, 320 g di riso Carnaroli, 100 g di burro, vino bianco secco, cipolla, brodo vegetale, Parmigiano Reggiano Dop, primizie di stagione, olio extravergine di oliva, sale

1

**SOFFRIGGETE, TOSTATE, SFUMATE**
Cuocete dolcemente in casseruola ¼ di cipolla tritata con poco olio per 1-2 minuti: deve diventare trasparente senza prendere colore. Unite il riso e tostatelo per 2 minuti a fuoco medio per non soffriggere la cipolla né bruciacchiarla. Sfumate con ½ bicchiere di vino bianco (125 g) e lasciate evaporare.

2

**CUOCETE**
Iniziate a bagnare con 1 mestolo di brodo (ne serviranno in tutto circa 1,2 litri); non aspettate che il riso si asciughi troppo prima di aggiungere il mestolo successivo; a ¾ della cottura unite 170-200 g di centrifugato di spinaci; portate a cottura unendo ancora brodo; alla fine regolate di sale e spegnete il fuoco.

3

**MANTECATE**
Fate riposare il risotto per 1 minuto: la temperatura si abbassa, il riso assorbe parte del liquido e una volta mantecato risulta più morbido. Unite il burro montato (80 g di burro frullato in spuma con 15 g di acqua ghiacciata) per dare più cremosità e «onda», e 60-70 g di parmigiano grattugiato; mescolate vigorosamente facendo saltare per integrare aria.

4

**COMPLETATE**
Saltate in padella 4 punte di asparago tagliate in 4, 10 mini carote, 1 zucchina a tocchetti, con burro e un pizzico di sale per 3-4 minuti (preparatele mentre cuoce il riso); distribuite le primizie nei piatti, sul risotto, e decorate con germogli a piacere.

---

## ALL'ACQUA (in stile Oldani) Con burrata, cedro e menta

**Che cosa serve per 4 persone:** 320 g di riso Carnaroli, 200 g di burrata, 80 g di burro, aceto di vino bianco, Parmigiano Reggiano Dop, cedro, menta, sale, pepe

1

**TOSTATE E CUOCETE**
Versate il riso a secco in casseruola e tostatelo per un paio di minuti: sfiorandolo con il dorso della mano deve risultare caldo. Cuocetelo unendo via via acqua bollente; salate un paio di volte durante la cottura e aggiustate il sapore alla fine; spegnete quando il riso è ancora al dente.

2

**«ACIDIFICATE»**
Lasciate riposare il risotto per un paio di minuti (dovrà comunque rimanere «all'onda»); unite 1 cucchiaio di aceto: darà freschezza stimolando il palato con la giusta acidità.

3

**MANTECATE**
Incorporate il burro, a tocchi, e 60-70 g di parmigiano grattugiato. Utilizzate sempre burro molto freddo, poiché lo sbalzo termico darà al risotto una consistenza particolarmente cremosa. Mescolate vigorosamente facendo saltare il riso per incorporare aria e renderlo più soffice.

4

**COMPLETATE**
Dopo aver distribuito il riso nei piatti, aggiungete la burrata a fiocchetti e profumate con scorza di cedro, foglioline di menta e una macinata di pepe.

# COSA MI DÀ OGGI DI BUONO?

In giro in uno dei mercati di quartiere a Milano alla scoperta dei personaggi e dei prodotti delle sue migliori botteghe

**di GIULIA UBALDI**
**foto ALBERTO BERNASCONI**

«Siamo circondati di supermercati». Dal 1953, anno di nascita del Mercato Rionale di Baggio, un quartiere nella periferia ovest di Milano, le cose sono cambiate. Un po', ma non troppo. In particolare, è successo negli anni Novanta, quando hanno iniziato ad aprire supermercati in modo sfrenato. Da quel momento in poi le piccole botteghe dei mercati di quartiere hanno dovuto cambiare rotta e reinventarsi, iniziando a puntare tutto su altro, come, per esempio, la qualità dei loro prodotti.

«Vengo qui da anni perché c'è roba genuina, perché i bottegai scelgono loro il meglio per noi», ci racconta un cliente abituale che chiamano tutti per nome, il Nanni. Ma non è questo l'unico →

**IL FORMAGGIAIO** di PELLEGRINI STEFANO
Con Thomas (nella foto), figlio di Stefano, giunge alla terza generazione questa famiglia di formaggiai, mestiere iniziato dal nonno Mario. La scelta va dai top italiani come castelmagno d'alpeggio e bagòss fino a un'attenta selezione di formaggi francesi. Il fiore all'occhiello? L'esclusivo pecorino Riserva del Fondatore, che stagiona per due anni su assi di legno, vincitore di numerosi premi.

**SAPORI ITALIANI** di MARIA STELLA DI GREGORIO

Da Stella, anima del mercato, trovate una lunga serie di prodotti, tutti scelti da lei: trippa fresca, baccalà e cinque gusti di mostarda di Voghera; dal Sud una selezione di pomodori secchi pugliesi e numerose varietà di olive (come la Bella di Cerignola e quella di Sant'Agostino, anch'essa polposa); e poi legumi e marmellate dal Molise e origano fresco e un ghiotto pesto di pistacchio dalla Sicilia.

**MACELLERIA DA DANIELE** di DANIELE BERGOMI

È questo il luogo giusto per chi cerca carni accuratamente selezionate e con garanzie sulla provenienza. Da tenere presente in particolare per l'Agnello Sardo del Consorzio per la Tutela dell'Igp di Sardegna (a detta di Daniele, poi, «non da meno è quello irlandese, dal sapore più deciso») e per i vari tagli di Scottona Bavarese biologica, già molto invitante dal colore rosso acceso.

**POLLERIA LA DOPPIA P** di IDA DI CARLO

Il punto di forza di questa bottega è Ida, la proprietaria. È lei che ogni giorno prepara i diversi arrosti, tra i prodotti di punta di questo mercato: pratici, perfetti, solo da infornare. In più, totale certezza sulla qualità delle carni: galli e galline allevati a terra senza l'uso di antibiotici; anatre e conigli biologici dal Piemonte; e polli (visibilmente) ruspanti.

**LE DELIZIE DI ERMY** di ERMINIA PALAZZO

Meglio arrivare presto per non farsi scappare il pane con lievito madre cotto su pietra, ma anche la deliziosa torta dietetica di sole mele, senza zucchero o altri ingredienti aggiunti. Inoltre la signora Erminia fa parte di Too Good To Go, la prima app contro gli sprechi alimentari con cui è possibile acquistare l'invenduto dei negozi a un prezzo conveniente, prima che venga buttato via.

motivo: uno dovrebbe scegliere un mercato di quartiere anche perché qui ci sono persone che ti aspettano, pronte a darti una consulenza immediata e, soprattutto, ritagliata sulla persona che ogni volta si trovano di fronte.

«Siamo tutti consulenti gastronomici!», scherza Thomas Pellegrini, il giovane formaggiaio. E ha ragione, perché è questo quello che ancora oggi fa la differenza e distingue un mercato di rione dalla grande distribuzione dove, continua Thomas, «spesso si entra con le cuffie, la lista della spesa in mano e si esce senza aver parlato con nessuno». Al mercato di Baggio, poi, il lato umano è ancora più evidente perché si trova nel cuore di quei pochi quartieri che a Milano si possono ancora definire tali, dove ci si conosce e ci si saluta per strada, dove spesso ci si chiama per nome. Ancora di più durante il recente periodo di lockdown, quando molti hanno riscoperto la vita di quartiere.

«E pensare che alcuni che abitano qui dietro non si erano mai accorti della nostra esistenza!», esclama Stefano Pellegrini, padre di Thomas e responsabile della cooperativa di cui fa parte il mercato. Non resta allora che presentarvi alcuni dei protagonisti delle quattordici botteghe che lo animano e che ogni giorno dalle 8.30 aprono le loro saracinesche e sono lì, pronti ad accogliervi, con i loro consigli e solo con il meglio dei loro prodotti. ■

**SALUMERIA GASTRONOMIA** di LARATRO ANTONIO

Da provare senz'altro è l'insalata savoiarda, un antico antipasto milanese, qui preparato da Sabrina con prosciutto cotto (un tempo si usavano invece lingua e testina), cetrioli, peperoni, aceto. Poi i prosciutti e i salami, in particolare il pregiato Varzi Dop, a grana grossa e mirabilmente stagionato, e quello ferrarese all'aglio, «La Zia». E da Ariccia, una porchetta come si deve.

**MACELLERIA EQUINA** di FORINA DAMIANO

Una macelleria equina all'interno di un mercato rionale deve esserci sempre. «Eccome se ci vuole!», anche perché in generale sono sempre meno quelle specializzate solo in carne di cavallo, come vuole la tradizione pugliese. Qui la prendono dalla Polonia, con tracciabilità totale sul prodotto: per questo è uno dei punti di riferimento per tutto il quartiere, e anche oltre.

**ENOTECA** di PURICELLI VALERIO

«Bisogna prendere la calcolatrice per sapere da quanto siamo qui». Rispondono così Valerio e Raffaella, sposati dal 1969 ma in enoteca già da molto prima, dagli anni Cinquanta, sempre lì, sempre insieme. Sono loro i negozianti presenti al mercato da più tempo di tutti. Vendono vini, liquori e altre bevande, per una spesa dove alla fine non manca proprio nulla.

Tra i più celebri cioccolatini d'Italia, i gianduiotti sono stati inventati a Torino da Caffarel nel 1865. L'azienda è in prima linea nella valorizzazione del suo territorio, infatti fa parte della filiera del Consorzio Tutela Nocciola Piemonte, riconoscendo a questo prodotto una qualità superiore in termini organolettici e di utilizzo.

Gianduia 1865®
L'autentico Gianduiotto
di Torino

# IL GIANDUIOTTO L'AUTENTICO DI TORINO

Una sapiente miscela di cacao, zucchero e nocciole Piemonte Igp regala ai gianduiotti Caffarel una **consistenza cremosa** e un sapore unico. Come unica è la storia di questi cioccolatini, inventati a Torino nel 1865, con un colpo di genio tutto italiano. In quegli anni di battaglie risorgimentali scarseggiavano le importazioni di cacao, così le famiglie di pasticcieri torinesi Caffarel e Prochet, pionieri nella lavorazione del cioccolato, misero a punto una **nuova ricetta**, in cui la diminuzione del cacao fu bilanciata dall'impiego delle nocciole delle Langhe, di cui il Piemonte era ricco. Era nato il gianduiotto, il cui nome è un omaggio alla maschera carnevalesca di Gianduia, simbolo della lotta per l'indipendenza. Vanto del made in Italy nel mondo, ancora oggi i gianduiotti di Caffarel sono prodotti nello stabilimento di Luserna San Giovanni, in provincia di Torino, con la ricetta tradizionale: un'alta percentuale di nocciole Piemonte Igp, tostate intere e uniche per fragranza e intensità di profumi, è miscelata ai migliori cacao del mondo; la lavorazione avviene con l'antico metodo dell'estrusione, grazie a un macchinario che riproduce il processo manuale del pasticciere. Ecco perché non ne troverete mai uno identico all'altro. ● **WWW.CAFFAREL.COM**

Gianduia 1865
Caffarel

# TRA L'AGRO E L'AMARO

**Due sapori molto stimolanti, per dare freschezza e risvegliare il palato. Consigliati adesso, con la primavera in arrivo**

a cura di ANGELA ODONE, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

**LIMETTA**
Più noto con il nome di lime, è il frutto del *Citrus aurantifolia*, agrume che vive solo in climi tropicali. Il frutto, di forma piccola e tondeggiante, ha la buccia (flavedo) verde brillante, liscia e sottile. Se lasciato maturare sulla pianta, diventa giallastro mentre la polpa tende ad asciugarsi. Il sapore è meno acido di quello del limone. **IDEALE** in pasticceria, è molto usato anche nella miscelazione per il succo fresco e delicato e la scorza dall'aroma esotico.

**LUNARIO**
Si chiama così perché rifiorisce e fruttifica a ogni nuova luna; per lo stesso motivo è detto anche Quattro stagioni. Il frutto, di media grandezza, è allungato e ha l'umbone (la protuberanza che si trova a uno dei due apici) ben evidente. L'albedo (la parte bianca) non è troppo spessa. **IDEALE** spremuto, per usare il succo come condimento, oppure a fettine sottili nelle insalate.

**ARANCINO**
Il nome identifica immediatamente la forma globosa. In alcune zone lo chiamano anche Inganna villano. Il frutto, di dimensione media, non sempre regolare e a volte con protuberanze, è particolarmente succoso. Il sapore è come quello del limone. **IDEALE** da mangiare tra agosto e settembre, nel suo periodo di raccolta.

**CEDRO**
Il *Citrus medica* arriva dall'Asia ed è una delle specie (insieme al pomelo e al mandarino) da cui si crede che siano derivati tutti gli agrumi noti oggi. I frutti possono pesare più di 600 g, arrivare a una lunghezza di 30 cm ed essere, a seconda delle varietà, del tutto dolci (come il Vozza Vozza della Sicilia, da mangiare crudo) o del tutto acidi (come il Diamante, perfetto per la canditura, o il Mano di Budda, solo decorativo). **IDEALE** da candire.

**SFUSATO AMALFITANO**
Noto anche come Limone Costiera Amalfitana Igp, è una varietà pregiata che si coltiva solo in questa zona. La forma è allungata (sfusata), la buccia è abbastanza spessa e molto profumata.
**IDEALE** per tutti gli usi, il succo è un poco meno acido rispetto alle altre varietà. Ottimo anche per le confetture.

**BERGAMOTTO**
Il nome scientifico è *Citrus bergamia*, quello volgare viene forse dal turco *beg armudi*, «pero del Signore». Il maggior produttore mondiale è la Calabria (90%) e quello di Reggio Calabria è Dop. Il frutto è arrotondato, simile a un'arancia, la buccia è sottile e di colore verde-giallo. Il succo e gli oli essenziali si utilizzano per aromatizzare gli alimenti, in profumeria e in farmacia.
**IDEALE** il succo per dare un twist a una spremuta di agrumi misti o a una citronnette. Con i frutti non maturi si fanno canditi e liquori.

**FEMMINELLO**
Una varietà molto coltivata perché fortemente adattabile a diversi terreni e climi. È chiamato così poiché rifiorisce e quindi produce frutti per tutto l'anno. I Femminello protetti dal marchio Igp sono quelli della Costa di Amalfi, di Sorrento, del Gargano e di Siracusa. Il frutto è di forma ellittica; la buccia, color giallo non troppo acceso, è di medio spessore. La resa del succo, profumatissimo, è maggiore durante il periodo invernale.
**IDEALE** da spremere. La scorza, molto ricca di oli essenziali, si usa per insaporire tutte le ricette, dolci e salate.

# I LIMONI

«Ahi! Limon, limonero...» gorgheggiava nostalgica in un vecchio e famoso paso doble, hit parade degli anni Quaranta, una spagnola sedotta e abbandonata da un fascinoso pittore sotto le fronde di un limone, complice il profumo delizioso degli agrumi lustri e gialli come il sole. Eh, sì, si presenta bene. Una volta i venditori ambulanti lombardi li proponevano in coppia, i limoni: «Cinq ghei dü, i limonitt», si diceva in dialetto, cinque centesimi per due. Proprio da lì viene il verbo «limonare», per dire che si sta vicini vicini...

Di origine incerta, forse cinese, il limone era già conosciuto dai Romani, che però non ne andavano pazzi per il suo gusto asperrimo, anche se Virgilio lo cita nelle *Georgiche* come «pomo della Media» (cioè mela persiana, diremmo noi) vantandone le virtù. È dal persiano *limu*, agrume, che deriva il suo nome italiano. Fu coltivato per secoli a scopo ornamentale e non alimentare, come molte altre piante (ci ricordiamo i fiori della patata che ornavano i cappellini di Maria Antonietta!).

In realtà ci sono pochi frutti altrettanto versatili: tutti gli appassionati di romanzi e film d'avventura si ricorderanno che i limoni prevenivano lo scorbuto, la malattia da carenza vitaminica che colpiva i marinai, finché a metà Settecento il medico scozzese Lind non capì che la cura stava proprio nel consumo intensivo di questo agrume.

E venendo a utilizzi meno drammatici, oltre a essere protagonista a tavola in piatti dolci e salati, nelle bevande, nei dessert, sul pesce (ma non →

spremuto sulla frittura, che altrimenti si ammoscia!), il nostro *Citrus limon* serve per fare le pulizie, è ingrediente dei prodotti di igiene e di bellezza, in aromaterapia e va bene perfino per... scrivere messaggi segreti, essendo invisibile sulla carta se non viene riscaldato.

Secondo Business Insider Italia, nel 2019 se ne sono prodotti 3,8 milioni di quintali con Sicilia, Campania e Calabria in testa.

## LE CICORIE

Che la cicoria faccia bene al fegato i milanesi ce l'avevano chiaro fin dal 1513, quando alla battaglia dell'Ariotta respinsero i francesi. Per festeggiare la vittoria ne legarono dei bei cespi grossi in cima alle picche e sfilarono per la città, gridando: «Zuchoria! Zuchoria!» a beneficio di quelli che, come racconta il cronista con spirito tutto meneghino, avevano «marcio il fegato», cioè, parteggiando per i francesi e avendo perso, se lo stavano mangiando per la rabbia. Come a dire: fatevi un infuso e state sereni. L'episodio passò alla Storia e ancora anni dopo gli ufficiali ducali incaricati di mantenere il quieto vivere raccomandavano ai facinorosi di non schernire l'avversario con epiteti ingiuriosi, tra cui proprio la parola... «cicoria», diventata proverbiale come sinonimo di perdente.

Chi ha vissuto la Seconda guerra mondiale ricorda ancora che dal 1942 al 1945 riuscire a trovare del caffè era difficilissimo e si rimediava preparando un infuso di cicoria tostata. In realtà, i primi utilizzi dell'ortaggio in tazzina risalgono ai tempi degli embarghi napoleonici che vietavano l'importazione dei prodotti inglesi e coloniali, facendo sparire tè e caffè e costringendo a trovare alternative caserecce e autarchiche.

Con pochissime calorie e facili da digerire, le cicorie sono un toccasana antinfiammatorio e depurativo per intestino, fegato e reni. Recenti studi ipotizzano che l'acido cicorico sia addirittura un potente afrodisiaco. Immaginiamoci la scena: lui e lei, cenetta romantica. «Cara, cosa hai preparato? Tartufi, ostriche, caviale, cioccolato e Champagne?». «No, amore, cicoria ripassata in padella». Magari rinforzata con aglio, olio e un tocco di peperoncino, che con questi ortaggi vanno a nozze.

MARINA MIGLIAVACCA

1
2
3

1. **CICORIA WITLOOF**
Belga o di Bruxelles, è stata introdotta in Italia dai Paesi Bassi oltre mezzo secolo fa e ha riscosso subito un buon successo. La coltivazione avviene in assenza di luce e questo consente ai nuovi cespi allungati e serrati di essere privi di clorofilla. Le foglie sono croccanti e di sapore delicatamente amarognolo.
**IDEALE** cruda per un pinzimonio, accompagnata con formaggio cremoso, oppure brasata o rosolata in padella con fiocchetti di burro, e in forno.

2. **PUNTARELLE**
Alcuni la chiamano cicoria-asparago per i suoi scapi florali (cioè lo stelo privo di foglie che porta un fiore) eduli che ricordano i turioni dell'asparago. È una varietà di catalogna da «getti». La pianta ha un portamento eretto con al centro un cespo voluminoso e carnoso composto appunto dai nuovi germogli.
**IDEALI** da mangiare crude, mondate e tagliate a listerelle nel senso della lunghezza, condite con olio, limone e filetti di acciuga. Ottime anche appena scottate in padella. Le foglie esterne si possono usare per le zuppe di verdure.

4

5

6

### 3-4. INDIVIA SCAROLA E RICCIA

Sono entrambe piante annuali formate da molte foglie raccolte a rosetta; nel cuore del cespo sono così serrate che rimangono naturalmente più chiare e più tenere. Le foglie hanno una costa centrale spessa circondata da lembi più o meno ampi, frastagliati o arricciati a seconda della varietà. Tutte le indivie hanno proprietà depurative e un basso valore calorico. **IDEALI** da mangiare crude in insalata da sole o in mix di crudità. Di sapore non eccessivamente amarognolo, buone anche lessate e condite con olio e limone, e brasate.

### 5. CICORIA BIANCA DI MILANO

Tutte le cicorie appartengono alla specie *Cichorium inthybus* e hanno alcune caratteristiche comuni, per esempio la forma: un cespo composto da molte foglie «disposte a rosetta» più o meno compatte a seconda delle varietà. La Bianca di Milano è un poco più allungata e le foglie così serrate che si richiudono le une sulle altre. Il cuore è chiaro perché non viene raggiunto dalla luce del sole. **IDEALE** in insalata oppure cotta usando le foglie per fare involtini ripieni. Di sapore dolce, va consumata subito perché le foglie si conservano con difficoltà.

### 6. CATALOGNA

Ne esistono decine di varietà differenti tra loro per la dimensione (Gigante di Chioggia), per il ciclo vegetativo (precoce o tardivo) e per la forma della foglia (se intera, Catalogna del Veneto o frastagliata). Le foglie, di colore verde scuro con costa bianca e carnosa, sono allungate e si sviluppano in altezza. Esiste in commercio anche una varietà con la costa rossa chiamata Italiko. **IDEALE** cotta in molti modi: lessata e condita con olio e limone, brasata, in zuppe di verdure miste. Raramente si mangia cruda perché troppo tenace e amara.

# UN ALTRO PIANETA

Impastare, montare ma anche tirare la pasta e trasformare una crema in gelato: abbiamo esplorato in quattro ricette le tante funzioni di una impastatrice planetaria contemporanea

ricette e testi **SARA TIENI**
foto **RICCARDO LETTIERI**
styling **BEATRICE PRADA**

PANINI SOFFICI CON BURGER DI POLLO SPEZIATI

TAGLIOLINI AL LIMONE, VONGOLE E SPINACI

In tutte le ricette del servizio, planetaria **KitchenAid**.

## GLI ACCESSORI

C'è una frusta specifica per ogni operazione e ogni consistenza: con queste potete realizzare un intero menù (senza fatica)

**AMALGAMARE**
La frusta a foglia o piatta (detta anche «K» dal brand Kenwood che la lanciò sul mercato), serve per amalgamare composti morbidi a base di uova e burro, per torte e pasta fresca.

**MONTARE**
Generalmente in acciaio, la frusta a filo incorpora molta aria ed è usata per gli impasti liquidi. Ideale per montare gli albumi o i tuorli con lo zucchero.

**IMPASTARE**
Con la frusta a «gancio» o «spirale» si lavorano gli impasti con farine resistenti per pane e pizza. Facilita la cosiddetta «incordatura», che favorisce la lievitazione.

**MANTECARE**
Da abbinare al cestello della gelatiera, la frusta a pala mescolatrice spezza perfettamente i cristalli di ghiaccio. Per mantecare composti freddi.

# Panini morbidi con burger di pollo speziato, erbette e cipolla rossa

**Impegno** Per esperti
**Tempo** 1 ora più 3 ore di lievitazione

## INGREDIENTI PER 8 PANINI

**PER I PANINI**
- **450 g farina Manitoba**
- **60 g burro**
- **30 g zucchero**
- **12 g lievito di birra fresco**
- **2 uova**
- **miele – latte**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – sesamo bianco**

**PER I BURGER**
- **400 g polpa di pollo macinata**
- **200 g erbette**
- **150 g maionese**
- **30 g senape**
- **2 cipolle rosse**
- **1 lime**
- **erba cipollina**
- **curry piccante**
- **curcuma – aglio**
- **noce moscata**
- **paprica dolce**
- **aceto di mele – zucchero**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – miele**

**PER I PANINI**
**Sciogliete** il lievito dentro la ciotola della planetaria con 340 g di acqua tiepida.
**Fate** fondere dolcemente il burro e tenete da parte.
**Unite** al composto di acqua e lievito metà della farina e iniziate a impastare con la frusta a foglia a velocità minima. A mano a mano incorporate il resto della farina, un cucchiaio alla volta; unite poi anche il burro fuso, 1 uovo, lo zucchero e 5 g di miele e infine 10 g di sale. Alzate la velocità della planetaria e amalgamate bene.
**Sostituite** la frusta a foglia della planetaria con il gancio e continuate a impastare a velocità media per 10 minuti, fermando la macchina ogni tanto per far scendere l'impasto uniformemente nella ciotola. Modellatelo a palla, copritelo e lasciatelo lievitare per 2 ore.
**Trasferite** quindi l'impasto su una spianatoia unta di olio e dividetelo in 8 pezzi da 100 g circa.
**Stendete** con le mani, quindi arrotolateli ricavandone dei filoncini. Arrotolateli dal lato corto, creando piccole palle. Modellatele facendole rotolare schiacciandole dolcemente tra l'incavo della mano e il piano di lavoro.
**Fate** riposare i panini ben distanziati su una placca foderata di carta da forno coperti di pellicola, fino a quando non saranno raddoppiati, per circa 1 ora.
**Spennellate** i panini lievitati con 1 uovo sbattuto con 1 cucchiaio di latte. Spolverizzateli con il sesamo.
**Infornateli** a 220 °C per 5 minuti, poi proseguite altri 10 minuti a 180 °C.

**PER I BURGER**
**Preparateli** mentre lievitano i panini: condite il pollo macinato con la scorza e il succo di 1 lime, 1 mazzetto di erba cipollina tagliuzzata finemente, 1 cucchiaio di curcuma e 1 di paprica, 2 cucchiai di curry, un pizzico di noce moscata grattugiata. Ponete a riposare in frigorifero per 20 minuti circa.
**Modellate** quindi i burger: distribuite 100 g di composto alla volta in un coppapasta posato su un foglio di carta da forno e pressatelo con un cucchiaio a uno spessore omogeneo. Preparate così altri 7 burger.
**Tagliate** le cipolle a fette spesse e brasatele 3-4 minuti in una padella con poco olio. Unite 20 g di zucchero, sfumate con 3 cucchiai di aceto e cuocete per altri 3-4 minuti.
**Saltate** le erbette in padella con poco olio, 1 spicchio di aglio con la buccia e 1 cucchiaio di acqua per 1 minuto.
**Mescolate** la maionese con la senape e 1 cucchiaio di miele, ottenendo una salsa.
**Cuocete** i burger in una padella antiaderente per 4 minuti per lato, adagiandoli sulla loro carta forno. Girateli, eliminate la carta e salateli su entrambi i lati.
**Farcite** i panini con una fetta di cipolla brasata, le erbette, 1 burger di pollo e salsa a piacere.

# Tagliolini al limone, vongole e spinaci

**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora più 20 minuti di riposo

## INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

**PER I TAGLIOLINI**
- **400 g farina rimacinata di grano duro**
- **160 g latte fresco**
- **30 g pecorino grattugiato**

2 limoni biologici – 1 uovo
olio extravergine di oliva

**PER IL CONDIMENTO**

**400 g** vongole veraci
**150 g** spinaci novelli freschi
aglio – pomodorini secchi
vino bianco secco – sale
olio extravergine di oliva

**PER I TAGLIOLINI**

**Versate** la farina nella ciotola della planetaria, unite l'uovo, il pecorino e azionate con la frusta a foglia. Aggiungete quindi, poca alla volta, il latte, la scorza grattugiata dei limoni e 1 cucchiaio di olio extravergine.
**Continuate** a impastare per una decina di minuti a velocità media, fino a quando il composto non sarà diventato compatto.
**Avvolgetelo** nella pellicola e fatelo riposare in frigo per 20 minuti.
**Dividete** infine il panetto di pasta in porzioni da 200 g, infarinatele e tiratele con la sfogliatrice. Lasciatele asciugare per 20 minuti, quindi ricavatene dei tagliolini utilizzando l'apposito accessorio-sfogliatrice (in alternativa tagliateli con il coltello).

**PER IL CONDIMENTO**

**Soffriggete** in una larga padella 1 spicchio di aglio con 2-3 cucchiai di olio. Unitevi le vongole, sfumate con ½ bicchiere di vino bianco, coprite e fate aprire le conchiglie in 4-5 minuti.
**Sgusciate** le vongole, tenendone qualcuna da parte, con il guscio, per decorare.
**Cuocete** i tagliolini con gli spinaci in acqua bollente salata per 2 minuti. Scolate e condite con un po' di acqua delle vongole filtrata e pomodorini secchi tritati grossolanamente.

TARALLI NAPOLETANI
CON PEPE E MANDORLE

## Taralli napoletani con pepe e mandorle

**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora più 2 ore di riposo

**INGREDIENTI PER 14-16 PEZZI**

**400 g** farina 00
**200 g** strutto
**150 g** mandorle
**2,5 g** lievito di birra fresco
pepe nero in grani
zucchero – sale

**Preparate** un preimpasto o «lievitino»: sciogliete il lievito con 1 cucchiaio di acqua a temperatura ambiente; mescolatelo quindi con 100 g di farina, 1 cucchiaino di zucchero e altri 100 g di acqua. Amalgamate bene, coprite e fate riposare per circa 1 ora.
**Tritate** 120 g di mandorle nel mixer e versatele, insieme alla restante farina e 1 cucchiaio di sale fino, nella ciotola della planetaria. Unite 2-3 cucchiai di pepe nero macinato e lo strutto. Iniziate a impastare a velocità media con la frusta a foglia.
**Aggiungete** il «lievitino» e amalgamate con la frusta a gancio, a velocità media, per 2-3 minuti, ottenendo una palla soda. Trasferitela sulla spianatoia e dividetela in 14-16 porzioni da 60 g. Dividetele a metà, quindi modellatele in due filoncini uguali, lunghi 8-10 cm.
**Uniteli** a due a due a una estremità e intrecciateli delicatamente; chiudete a cerchio le due estremità della treccia, formando il tarallo.
**Decorate** i taralli con 2 mandorle ciascuno, premendole leggermente per farle aderire.
**Lasciate** riposare i taralli in una teglia foderata di carta da forno per 1 ora, quindi infornateli per 1 ora a 160 °C.
**Sfornate** e fate raffreddare.
I taralli si conservano per 2-3 giorni in un contenitore ermetico.

MERINGATA-GELATO AI FRUTTI ROSSI

## Meringata-gelato ai frutti rossi

**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora più 6 ore di riposo
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g **panna fresca**
- 250 g **mascarpone**
- 250 g **frutti di bosco (lamponi e ribes)**
- 180 g **zucchero semolato**
- 100 g **zucchero a velo**
- 4 **uova**
- 1 **limone**

**Raccogliete** in un tegame i lamponi e i ribes, 50 g di zucchero semolato e 50 g di acqua; cuocete a fuoco basso finché lo zucchero e la frutta non si saranno sciolti; infine filtrate la salsa e aggiungete 1 cucchiaino di succo di limone.

**PER LE MERINGHE**
**Separate** gli albumi dai tuorli.
**Versate** gli albumi, a temperatura ambiente, nel cestello della planetaria e iniziate a montarli con la frusta. Quando si saranno rassodati, unite, poco alla volta, 100 g di zucchero semolato e continuate a montare a velocità media.
**Aggiungete** infine 1 cucchiaino di succo di limone e lo zucchero a velo, poco alla volta, e continuate a montare per 10 minuti, fino a quando il composto non sarà soffice e spumoso.
**Trasferitelo** in una tasca da pasticciere e formate dei ciuffetti e dei bastoncini in uguale misura. Cuocete le meringhe nel forno ventilato a 90 °C per 50-60 minuti. Infine sfornatele e lasciatele raffreddare.

**PER IL GELATO**
**Lavorate** con la frusta della planetaria i tuorli con 30 g di zucchero finché non otterrete una spuma chiara. Incorporate il mascarpone, amalgamate per 5 minuti con la frusta a foglia, poi fate raffreddare in frigo per 1 ora.
**Mantecate** quindi la crema in una gelatiera per 20-30 minuti oppure, se il modello lo consente, usate il cestello-gelatiera della planetaria.
**Montate** la panna e tenetene da parte 20-30 g.
**Unite** alla crema metà delle meringhe, grossolanamente spezzettate, la panna montata e la salsa di frutti rossi, mescolando appena con una spatola, se volete creare un effetto marmorizzato.
**Trasferite** il composto in una tortiera a cerniera (ø 25-30 cm). Ponete in freezer per 4-5 ore. Infine sformate il dolce.
**Spalmate** la panna montata rimasta sul bordo della torta e applicatevi le meringhette a bastoncino.
**Decorate** la superficie con ciuffetti di meringa, frutti di bosco e foglioline di menta a piacere.

**PER IL GELATO**
Alcune planetarie sono dotate del cestello-sorbettiera. Va lasciato in freezer preventivamente per almeno 16 ore, poi si può usare per mantecare a 4-5 °C le creme dolci a base di uova, panna o latte. Saranno pronte quando inizieranno ad addensarsi lungo le pareti del cestello.

**MERINGA PERFETTA**
Per ottenere un colore candido, dopo aver montato gli albumi, aggiungete, con la prima parte di zucchero, anche qualche goccia di succo di limone. La meringa sarà pronta quando si formerà, alzando la frusta, una sorta di nastro (a destra).

### IN CUCINA

Super accessoriati, maneggevoli e molto versatili: ecco gli ultimi modelli

Ha la testa reclinabile e dieci diverse velocità Artisan Premium di **KitchenAid**. Disponibile in 33 colori e con molti accessori, tra cui sfogliatrice, gelatiera, trafilatrice e macina carne. *kitchenaid.it*

Linea vintage e alta tecnologia per il robot-planetaria di **Smeg** con partenza Smooth Start a velocità ridotta che permette di amalgamare gli ingredienti senza farli uscire dal cestello. *smeg.it*

Nuova versione XL per la Cooking Chef di **Kenwood** con cottura a induzione integrata dai 20 ai 180 °C, e bilancia per gli ingredienti. *kenwoodworld.com*

Il modello Assistent EKM5570 di **Electrolux** è dotato anche di coperchio PerfectRise™ che assicura il livello di umidità ottimale per la lievitazione di ogni impasto. *electrolux.it*

# IL CUORE CALDO DEL VILLAGGIO

Già per gli antichi il forno era così importante che Fornax diventò una dea, celebrata dai tempi di Numa Pompilio nei giorni delle sacre Fornacalia

**di MARINA MIGLIAVACCA**

Dice un famoso indovinello di Leonardo da Vinci: «A chi viene tolto continuamente il cibo caldo di bocca?». Facile: a lui, al forno, vecchio quanto l'uomo! Perché, fin dai tempi più remoti, con la scoperta del fuoco, si cercò di cucinare dentro fosse scavate nella terra e poi si provarono a improvvisare semplici costruzioni in muratura. Più di tremila anni prima di Cristo gli Egizi, bravissimi panificatori, ne costruirono un tipo a legna,

## Le sette meraviglie del vapore di ANGELA ODONE

**COMBINATO**
Mettete insieme la forza delicata del vapore con quella pratica delle microonde, otterrete il nuovo **DGM 7840** di **Miele**. Il sistema DualSteam distribuisce in modo uniforme il calore e Quinck&Gentle regola la potenza riducendo i tempi di cottura. *miele.it*

**DESIGN E FUNZIONALITÀ**
Statico, ventilato, eco, grill, vapore, vapore+ventilato, turbo, pizza: queste e molte altre le funzioni del forno combinato **SO6100S2S** di **SMEG**. Classe di efficienza A+, elegante con la finitura lucida e argentata, si pulisce da solo con sistema pirolitico. *smeg.it*

**COTTURA SOTTOVUOTO**
Oltre alle funzioni tradizionali e al vapore, il forno **FullSteam** di **Neff** vanta anche la cottura sottovuoto a bassa temperatura. In più il sistema Slide&Hide® fa sparire completamente la porta all'interno del forno. *neff-home.com*

**SUPER CONNESSO**
Programmi automatici, display touch, activeClean (pulizia pirolitica), accesso e controllo del forno con l'applicazione Home Connect App (per iOS e Android). Ecco solo alcune delle peculiarità del **iQ700** di **SIEMENS**. *siemens-home.bsh-group.com*

Da sinistra, un'incisione raffigurante un fornello a gas con doppio forno del XIX secolo; cucine elettriche dal *Libro di cucina di Mrs. Beeton. Nuova edizione*, del 1923; il controllo qualità presso l'azienda GEC a Swinton, South Yorkshire, nel 1960.

con apertura superiore, finché i Greci, intorno al 1700 a.C., perfezionarono un modello con lo sportello di lato, che ne migliorava l'efficienza.

Per tutto il Medioevo, quando nei villaggi di forno ce n'era uno solo, ogni famiglia aveva il suo marchio, in legno o in metallo, per segnare a crudo il proprio pane, così che ciascuna forma cotta e dorata fosse restituita al legittimo proprietario: una bellissima tradizione di umile araldica popolare.

## Piccolo e geniale

Il primo progetto documentato di forno è alsaziano e risale al 1490, con una costruzione ad hoc in mattoni e piastrelle di ceramica refrattaria. Bisognerà però aspettare il Settecento per avere in casa uno strumento facilmente fruibile.

Il belga François de Cuvilliés, classe 1695, era piccolissimo di statura e brutto di aspetto, così il principe elettore di Baviera lo prese al suo servizio a soli tredici anni come... nano di corte. Ma lui riuscì a dimostrare il suo talento e divenne un famoso architetto. Nel 1735 mise a punto in una delle magioni da lui progettate la miracolosa stufa Castrol (storpiatura di *casserole*, pentola in francese), con un focolare chiuso e una piastra sopra, in grado con un unico ceppo di legna di scaldare l'ambiente e l'acqua, offrire un piano di cottura diretto e mettere a disposizione un fantastico forno. Un'autentica rivoluzione.

> «A piccol forno poca legna basta»
>
> **PROVERBIO TOSCANO**

## Gas, elettricità, microonde

Perfino Benjamin Franklin, l'inventore del parafulmine, si cimentò con una stufa, usando materiali metallici, e il Settecento è anche il secolo dei forni di ghisa, adatti a resistere alle alte temperature. Con l'età industriale le proposte si moltiplicano: le stufe a legna e a carbone verranno affiancate da quelle a gas. Le prime cucine elettriche con relativo forno fanno la loro comparsa negli anni Venti del Novecento e l'invenzione del microonde, dovuta al fatto che all'ingegner Percy Spencer si sciolse una barretta di cioccolata nella tasca dei pantaloni mentre lavorava su un radar da combattimento, è del 1946.

Nell'emergenza del recente lockdown si è sentito il bisogno di ritrovare gesti antichi, di impastare con le mani il pane per noi e per i nostri figli, e il forno, nelle sue nuove varianti tecnologiche, è diventato protagonista come una volta di un rassicurante rito senza tempo. ■

FOTO **ARCH. LCI, AG. AGF, AG. ALINARI**

**PIÙ CHE IMPECCABILE**
Tutto in acciaio easy-to-clean, il forno **KOQCX 45600** di **KitchenAid** è impossibile da macchiare. Il design è lineare e i risultati di cottura da professionisti. La caldaia dell'acqua è sistemata a lato e con la funzione Vapore Puro si ottiene l'umidità ideale per cibi succulenti, saporiti e sani. *kitchenaid.it*

**DA ZERO A CENTO**
Si può regolare con precisione la percentuale di umidità, da 0 a 100% e memorizzare le proprie ricette. Lo sportello del forno **CombiVapore Serie 400** di **Gaggenau**, senza maniglia, si apre fino a 180 gradi rendendo ancora più facile infornare e sfornare le preparazioni. *gaggenau.com*

**RAPIDISSIMO**
Dimezza i tempi di cottura il nuovo forno a microonde **Neo Chef** di **LG Electronics.** La tecnologia Smart Inverter consente di controllare la potenza in modo preciso, così da poter preparare anche quei cibi che di solito non vanno nel microonde, come i fritti o lo yogurt. *lg.com*

# SPETTACOLARI SPIEDINI

Portano l'allegria e fanno subito primavera. Provateli di pesce e di carne e seguite i nostri consigli per scegliere e conservare gli ingredienti. Perché la felicità comincia anche da una spesa attenta e di qualità

ricette JOËLLE NÉDERLANTS, testi LAURA FORTI e ANGELA ODONE, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

## Pesce e salumi

1

2

3

4

## Erbe e aromi

5

6

7

8

9

PESCE MISTO
CON PANCETTA

Salsa

10

11

12

13

Contorno

14

15

# GUIDA ALL'ACQUISTO

### 1. PANCETTA TESA AFFUMICATA
Buona quella di produzione altoatesina, con affumicatura gentile, adatta al pesce bianco; si trova anche in pratici tranci sottovuoto. Aquistatene in quantità misurata controllando che il grasso sia candido, la venatura rossa e il profumo delicato. Consumatela entro pochi giorni perché il grasso tende a irrancidirsi e ad assorbire gli odori del frigorifero.

### 2. MAZZANCOLLE
Sono i gamberi del Mediterraneo più pregiati. Si riconoscono dalle striature scure sul carapace che, al momento dell'acquisto, devono essere brillanti. Hanno una carne delicata: verificate che sia compatta, ben aderente al guscio e abbia un profumo fresco di mare.

### 3. SEPPIOLINE
Per le cotture rapide, come la griglia, è meglio scegliere esemplari non più lunghi di 5 cm (tentacoli esclusi), che rimarranno teneri. Acquistatele intere e con residui di nero, che è indice di freschezza.

### 4. RANA PESCATRICE
O coda di rospo. Raramente si trova in vendita con la testa (enorme e munita di spine e prominenze appuntite dette creste ossee). La polpa, priva di lische, deve essere soda e rosata e profumare di mare, senza alcuna sfumatura di ammoniaca.

### 5. TIMO
Spesso venduto sui banchi di frutta e verdura, acquistatelo in vaso: si manterrà a lungo fresco in un terreno ben drenato, irrigato senza eccessi. Anche i fiori sono commestibili, e decorativi.

### 6. ALLORO
Verde brillante, lucido, con foglie giovani, così deve essere quando lo comprate. Facile anche coltivarlo sul balcone. Per essiccarlo, legatene 3-4 ciuffi in mazzetti e avvolgeteli con carta da pane.

### 7. LIMONE
Potete scegliere tra una grande varietà (ne parliamo a pag. 96), l'importante è che i frutti siano sodi e che profumino già dalla buccia. Conservateli al fresco preservandoli dall'umidità per evitare le muffe.

### 8. PEPERONCINO
È una solanacea (come pomodori e melanzane) della specie *Capsicum*. Le varietà sono tantissime, dal dolce al piccantissimo. Verificate che non abbia macchie scure e che il picciolo sia turgido.

### 9. CIPOLLA ROSSA
Le numerose varietà di questa cipolla sono accomunate da un fondo di dolcezza. La più famosa, quella di Tropea, è Igp. Verificate che siano sode, con la guaina esterna intatta e ben aderente e il ciuffo delle radici ancora idratato. Se mature e riposte al buio e all'asciutto, si conservano per settimane.

### 10. OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
Accertatevi che sia quello prodotto con il raccolto dell'anno di provenienza italiana, lo troverete scritto in etichetta. Conservatelo in bottiglie scure e al buio.

### 11. FINOCCHIETTO
Delicatissimo e per niente serbevole, va usato al momento. Deve essere vivido e di un bel verde brillante. Se sofferente, immergetelo in acqua fredda per qualche minuto prima dell'utilizzo. Potete anche congelarlo o essiccarlo.

### 12. PANNA ACIDA
È una panna (almeno il 30% di materia grassa) resa acidula da colture di batteri. Si trova nel banco frigo, in vasetti tipo yogurt. Potete provare a farla a casa: unite 1-2 cucchiai di succo di limone alla panna fresca, lasciatela cagliare e poi sgocciolate molto bene la cagliata.

### 13. DRAGONCELLO
Pianta aromatica dal sapore particolare e penetrante: se usato fresco, oltre al gusto di anice sprigiona note di limone, se cotto aggiunge un tocco di affumicato. Ideale per insaporire l'aceto immergendone qualche rametto nella bottiglia. Si può congelare ed essiccare.

### 14. BAGUETTE
Preferite quelle con crosta bruna e croccante, garanzia di una mollica ben cotta e fragrante. Se preparate con lievito naturale sono più saporite, digeribili e durano più a lungo.

### 15. CUORI DI LATTUGA
Molto pratici e senza spreco quelli in vendita già pronti, freschissimi, croccanti e delicati. Avvolti in un panno o in carta da cucina inumiditi si conservano in frigorifero per qualche giorno.

## Spiedini di pesce misto con panna acida alle erbe

**Impegno** Medio
**Tempo** 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**PER GLI SPIEDINI**
- **300 g 8 cubetti coda di rospo**
- **300 g 16 cubetti pancetta tesa affumicata**
- **16 seppioline – timo**
- **16 foglie di alloro**
- **8 mazzancolle sgusciate**
- **4 peperoncini dolci arancioni**
- **2 limoni in 8 spicchi – pepe**
- **2 cipolle rosse in 8 spicchi**
- **olio extravergine – sale**

**PER LA SALSA**
- **200 g panna acida**
- **finocchietto – dragoncello**
- **limone – sale – pepe**
- **olio extravergine di oliva**

**PER IL CONTORNO**
- **4 cuori di lattuga**
- **1 grande baguette**

**PER GLI SPIEDINI**
**Tagliate** i peperoncini a metà. Alternate tutti gli ingredienti su 8 spiedi metallici e conditeli con olio, sale, pepe e timo. Cuoceteli su una piastra ben calda (ma non rovente per non bruciarli), girandoli diverse volte, per 6-8 minuti.

**PER LA SALSA**
**Tritate** un bel ciuffo delle due erbe ottenendone 1 cucchiaio. Mescolatele con il succo di ½ limone, la panna acida, 40 g di olio, sale e pepe.

**PER IL CONTORNO**
**Servite** gli spiedini con i cuori di lattuga a spicchi e un trancio di baguette. Completate con finocchietto fresco.

MANZO
CON PRIMIZIE

Verdure

4

2

1

5

3

6

Carne

7

8

10

12

Contorno

9

13

11

Salsa

# GUIDA ALL'ACQUISTO

### 1. FILETTO DI MANZO
È il taglio bovino più pregiato, perché trovandosi sotto la lombata è un muscolo poco sollecitato e quindi molto tenero. Richiedete la parte centrale, prima che si assottigli verso la punta, in modo da poter tagliare bocconi regolari. Per tutti i tagli di manzo, affidatevi a un macellaio di fiducia, che potrà garantirvi una frollatura ottimale: il processo di maturazione della carne (si aggira mediamente alle due-tre settimane) è indispensabile per concentrare e intensificare il sapore, rompere il collagene e ammorbidire le fibre. Risultato: una carne tenera e saporita, da gustare cotta velocemente o cruda.

### 2. SCAMONE
Meno costoso del filetto, ma molto gustoso, si ottiene dal quarto posteriore dell'animale, sulla groppa, al termine della lombata. Scegliete la parte nel cuore del pezzo, più tenera e succulenta.

### 3. ROAST-BEEF
Proviene dalla zona lombare e, secondo come viene tagliato, dà origine alla fiorentina o alla lombata. Di consistenza appena più tenace del filetto, darà sapore allo spiedino. Acquista morbidezza dopo un mese circa di frollatura. Una lieve marezzatura di grasso lo renderà ancora più tenero e saporito.

### 4. ZUCCHINE
Quelle giovani e mai troppo grandi, sode e lucide avranno meno semi, buccia sottile e un sapore dolce e delicato. Più sono grosse, invece, più tendono a diventare fibrose. Osservate il taglio del picciolo per capire se sono fresche.

### 5. CAROTE NOVELLE
Acquistate quelle con il ciuffo: se verde vivo e profumato, è un segnale della loro freschezza.

### 6. CIPOLLOTTI
Bianchi o rossi, l'importante è che siano giovani e piuttosto piccoli, per essere sicuri che abbiano un sapore dolce e non troppo pungente. Le foglie devono essere belle verdi e tenere: le più interne si potranno anche mangiare.

### 7. PREZZEMOLO
Fate attenzione che le foglie siano verde scuro, senza contorni gialli, e i gambi turgidi tagliati di fresco. Odoratelo: il profumo deve essere intenso. Conservatelo in frigo e ravvivatelo spruzzandolo con acqua.

### 8. OLIO E ACETO
L'olio deve essere extravergine di oliva, italiano e del raccolto dell'anno. Ideali per le salse quelli più delicati della zona del Garda o della Liguria. Per l'aceto, optate per quello bianco o per quello di mele per una maggiore delicatezza. Puntate sempre sulla qualità: anche un semplice aceto, se fragrante e aromatico, farà la differenza. Per entrambi i prodotti, assicuratevi che siano posti in scaffali al riparo da fonti di luce diretta.

### 9. SOTTACETI
Per la scelta, orientatevi sul biologico, che non utilizza additivi chimici né nella coltivazione né nella conserva.

### 10. MAIONESE
Leggete l'etichetta: preferite quella biologica, con un alto contenuto di olio (oltre 70%) e di uova (oltre 10%).

### 11. SENAPE
Dolce o piccante, controllate che non contenga aromi e additivi non naturali.

### 12. PANE CASARECCIO
Acquistate la pagnotta, ben cotta, intera (al massimo tagliata a metà), che si conserva meglio. Se preparata con lievito madre, è più fragrante e dura più a lungo.

### 13. INSALATA
Rossa, rosa o verde: scegliete in base a gusti e disponibilità. L'importante è che sia di stagione, con cespi ben serrati e foglie integre. Sempre preferibile quella biologica e a chilometro zero.

## Spiedini di triplo manzo con salsa verde

**Impegno** Medio
**Tempo** 45 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

**PER GLI SPIEDINI**
- **400 g zucchine**
- **300 g roast-beef**
- **300 g filetto di manzo**
- **300 g scamone o punta d'anca**
- **24 carotine mignon**
- **8 cipollotti**
- **rosmarino**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

**PER LA SALSA**
- **120 g olio extravergine di oliva**
- **60 g maionese**
- **30 g pancarré senza crosta**
- **30 g prezzemolo pulito**
- **30 g cetriolini sott'aceto**
- **30 g cipolline sott'aceto**
- **20 g senape**
- **aceto**
- **sale – pepe**

**PER IL CONTORNO**
- **1 pagnotta rustica**
- **rucola – radicchi rossi**

**PER GLI SPIEDINI**
**Tagliate** le carni a cubotti regolari e conditeli con olio, sale e pepe.
**Mondate** le verdure e tagliate zucchine e cipollotti a rocchetti. Cuoceteli saltandole insieme, a fiamma viva, in un velo di olio ben caldo con un pizzico di sale, per un paio di minuti.
**Confezionate** gli spiedini, utilizzando 8 spiedi lunghi 30 cm: assortite su ciascuno tre cubi di carni diverse e alternateli con le verdure e rametti di rosmarino.
**Cuoceteli** su una piastra ben calda per 4-5 minuti in tutto, girandoli su tutti i lati: la carne deve rimanere rosata all'interno.

**PER LA SALSA**
**Frullate** tutti gli ingredienti con 1 cucchiaio di aceto, fino a ottenere una consistenza piuttosto cremosa.

**PER IL CONTORNO**
**Tagliate** il pane a fette e insaporitele con il sugo di cottura recuperato dalla piastra della carne.
**Accomodate** gli spiedini sul pane e servite con le insalate e la salsa.

# LE RICETTE DI FONDO MONTEBELLO

## Risotto bufala & Aceto Balsamico di Modena: omaggio all'eleganza

### Ingredienti per 4 persone:

**320 g** riso Carnaroli
**200 g** di mozzarella di bufala DOP
**50 g** di burro di bufala
**3 cucchiai** di olio evo
**50 g** di Perlamico* Perle di Aceto Balsamico di Modena & Fico
**1 l** di acqua salata
**4 cucchiai** di Aceto Balsamico di Modena FM 02
Sale qb

### Preparazione:

**Bollire** un litro d'acqua. Salarla (10 g per litro). **Tostare** il riso in un pentolino a bordo alto con 2 cucchiai di olio e una presa di sale. Quando il riso sarà tostato **sfumare** con un mestolo di acqua salata. Cuocere a fuoco vivace.

**Aggiungere** poca acqua alla volta fino a quattro minuti dal termine della cottura. Fuori dal fuoco **tritare** la mozzarella di bufala finemente e aggiungerla poco alla volta al riso mescolando energicamente.

**Aggiungere** un cucchiaio di olio evo e una noce di burro. Aggiungere un mestolo d'acqua di cottura per tenere morbido il riso. **Impiattare** e guarnire con Perle di Aceto Balsamico di Modena & Fico e Aceto Balsamico di Modena

## Chef Federico Costa

*"Credo che un piatto debba essere buono e suscitarti un'emozione che richiama o diventa essa stessa ricordo". Un'idea di cucina che però non è nostalgia: "Da sempre prediligo gli ingredienti del territorio (da tempo collabora con Terre Derthona n.d.r) ricercando tra le eccellenze italiane quelli destinati a reinterpretare le mie ricette con sguardo giovane e fresco".*

**FM 02**
**Densità 1.35**
"Assapora la Differenza"

Ingredienti: Aceto Balsamico di Modena e condimenti di www.fondomontebello.com - Mozzarella di Bufala DOP, burro, ricotta di www.tenutaagrilat.it, foto a cura di www.jbsacency.com
Seguici su @Acetaiafondomontebello

GIRATE PAGINA PER LA RICETTA...

RICETTE SFIDANTI

# CIOCCOLATINI AL CARAMELLO SALATO

Belli, e non impossibili: per il temperaggio casalingo e la delicata preparazione del ripieno affidatevi ai consigli esperti della nostra Joëlle Néderlants

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

# PREPARAZIONE PASSO PASSO

**Che cosa serve per circa 60 cioccolatini: 250 g di zucchero, 220 g di panna fresca, 600 g di cioccolato fondente al 60-70% a pezzi o in pastiglie, 60 g di cioccolato fondente tritato, 60 g di cioccolato fondente in tavoletta, sale**

**1.** Cuocete lo zucchero con 50 g di acqua in una casseruola dai bordi alti. Intanto, scaldate a parte la panna, senza arrivare al bollore. **2.** Quando lo zucchero avrà un colore biondo scuro, toglietelo dal fuoco e unitevi la panna: il forte calore la farà montare repentinamente (perciò serve una casseruola alta). **3.** Mescolate e fermate la cottura immergendo il fondo della pentola in un dito di acqua fredda. **4.** Trasferite il caramello in una ciotola e aggiungete una presa di sale. **5-6.** Su un bagnomaria bollente, ma fuori del fuoco, fondete il cioccolato a pezzi mescolando con una spatola in silicone. **7-8.** Quando avrà raggiunto 45-50 °C toglietelo dal bagnomaria, asciugate la ciotola con attenzione e mescolate fino alla fusione completa. Quindi incorporate 60 g di cioccolato tritato e fatelo sciogliere, poi unite ⅔ del cioccolato in tavoletta e mescolate finché il composto non raggiungerà 31-32 °C (se serve, unite un altro pezzo di cioccolato). **9.** Togliete i pezzi rimasti interi e versate il cioccolato in stampi di policarbonato o di silicone, riempiendo bene tutte le cavità. **10.** Battete gli stampi sul piano per eliminare eventuali bollicine di aria e capovolgeteli facendo colare il cioccolato su un vassoio. Spatolate la superficie degli stampi e lasciate riposare fino all'indurimento. Unite il cioccolato colato a quello rimasto e ponetelo su un bagnomaria a 38-40 °C. **11.** Raccogliete il caramello in una tasca da pasticciere e distribuitelo all'interno dei cioccolatini, fino a 2 mm sotto il bordo; battete gli stampi in modo che il caramello si assesti all'interno delle cavità. **12.** Quando il cioccolato sarà a 32 °C, versatelo sopra il caramello, colmando le cavità. **13-14.** Livellate con una spatola e lasciate riposare per 12 ore. Infine, capovolgete gli stampi, battendoli sul piano per fare uscire i cioccolatini.

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

# PERA COTTA A CHI?

Aromi caldi e invitanti, dolcezza e morso fondente-croccante: la frutta al forno è una sorpresa

**Impegno** Facilissimo **Tempo** 40 minuti **PER 4 PERSONE**

## NELLA LISTA DELLA SPESA

1 kg 5 **pere Abate** mature; 2 **baccelli di vaniglia** Decorì, varietà Bourbon, biologica; 70 g di **miele** (millefiori o acacia); 40 g di **nocciole** Damiano: dai Monti Nebrodi, in Sicilia, biologiche, sgusciate, non tostate; 30 g di **gherigli di noce**; 1 **limone**

## LA RICETTA

1

### PREPARATE

Sbucciate le pere, tagliatele a metà e privatele del torsolo. Spruzzatele con il succo del limone e adagiatele in una teglia coperta con carta da forno. Infornate a 180 °C.

2

### INSAPORITE

Dopo 15 minuti, colate il miele sulle pere e cospargetele con noci e nocciole sminuzzate. Infornate per 10 minuti.

3

### PROFUMATE

Aggiungete i baccelli di vaniglia aperti per il lungo e cuocete ancora per 5 minuti.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI E V. DALLA CIA**, FOTO **R. LETTIERI, AG. 123RF**, STYLING **B. PRADA**

IL PUNTO ! CRITICO

# OLIATA QUANTO BASTA

Con una buona base di pasta lievitata, per ottenere una focaccia molto saporita bisogna fare così

## 1. CONDITE

Preparate una salamoia mescolando 100 g di acqua con 40 g di olio extravergine di oliva e una presa di sale fino. Adagiate 1 kg di pasta lievitata in una teglia di 30 cm di diametro, unta di olio. Bucherellate la pasta affondando con le dita, senza strappare l'impasto sul fondo. Conditela con la salamoia e lasciate riposare.

## 2. DISTRIBUITE

Dopo circa 30 minuti di riposo, fate un secondo giro di buchi, sempre affondando con le dita, dopo averle unte di olio per non rischiare di lacerare l'impasto. Lasciate che la pasta assorba la salamoia per altri 30 minuti. Infornate infine a 250 °C per 20-22 minuti.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA
ONLINE

Buongiorno Giovanni, sono pronta! Cominciamo?

Ben ritrovata, Angela. Prepara ½ cipolla e 5-6 bacche di ginepro.

Immergi il polpo in una pentola di acqua fredda con cipolla e ginepro.

Perché stia immerso, coprilo con carta da forno e lascia bollire per 40′.

Affetto il resto della cipolla e la rosolo con poco olio.

Aggiungi alla cipolla zucchine, sale, pepe, acqua a coprire e cuocile per 15′.

Ho tagliato i pomodori secchi a fettine.

Li cuocio per 15′ coperti di acqua.

Brava, Angela. Intanto frulla le zucchine in una crema densa, aggiustando, se serve, di sale e pepe.

Fai lo stesso con i pomodori, frullandoli con la loro acqua di cottura.

Passa al setaccio la crema di pomodori perché risulti liscia.

Dopo aver fatto raffreddare il polpo nell'acqua di cottura, scolalo e separa i tentacoli.

Dividili in tocchi e poi a metà nel senso della lunghezza.

Infine rosolali in padella sulla fiamma vivace con olio e timo.

Distribuisci la crema di zucchine, aggiungi il polpo, la salsa di pomodori, olio, pepe e foglioline di maggiorana.

IN STREAMING

# RESTATE CON NOI

## Un fitto calendario di corsi video in diretta con i cuochi della nostra scuola. Testati in anteprima da Angela Odone

Se non potete raggiungere la Scuola di *La Cucina Italiana*, la Scuola arriverà da voi, dovunque vi troviate, con le nuove lezioni in streaming dei nostri cuochi.
**Partecipare è semplicissimo: 1.** Iscrivetevi sul nostro sito nella sezione Corsi Online e scegliete il vostro preferito. **2.** Riceverete una mail di conferma con il link per collegarsi, la lista degli ingredienti e degli strumenti necessari, e la dispensa con le ricette che seguirete live. Ecco i prossimi appuntamenti: **6 marzo:** Primi piatti di pesce (ore 11-13), Street food (ore 16-18); **12 marzo:** Risi e risotti (ore 15-17), Torte da credenza (ore 18.30-20.30); **25 marzo:** Street food (ore 15-17), Primi piatti di pesce (ore 18.30-20.30); **30 marzo:** Torte da credenza (ore 15-17) e Menù di Pasqua (ore 18.30-20.30).

● RECORDING...

## Polpo arrostito su crema di zucchine

**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora più 40 minuti di raffreddamento
**Senza glutine**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

- 800 g polpo già pulito
- 200 g zucchine a fettine
- 50 g pomodori secchi
- 1 grossa cipolla bianca
- alloro – timo – maggiorana
- bacche di ginepro – sale – pepe
- olio extravergine di oliva

**INFO E CONTATTI**

**LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA**
è in piazzale Cadorna 5,
ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it – tel. 02 49748004

*Scoprite gli altri corsi sul nostro sito*
**scuola.lacucinaitaliana.it**

FOTO DEI PASSAGGI **B. ALLTHORPE, F. GALEOTTI**, FOTO FINALE **R. LETTIERI**

Vassoio **LOU ArteCeramica**.

A CRONOMETRO

# SPAGHETTINI ALLA BOTTARGA

Per un primo piatto (creativo) a tempo di record scegliete un formato a cottura veloce e puntate su un condimento crudo, da preparare mentre la pasta è in pentola

**CHE COSA SERVE PER 2 PERSONE**
**160 g di spaghettini, 60 g di mandorle bianche, 50 g di bottarga di muggine fresca, 30 g di burro, 1 spicchio di aglio, limone, semi di finocchio, finocchietto selvatico, sale, pepe**

**IN 5 MINUTI**
**Riempite una casseruola** con abbondante acqua calda di rubinetto e portatela a bollore. Se poi usate il bollitore, ridurrete ulteriormente i tempi. Frullate intanto 50 g di mandorle con 120 g di acqua, la scorza di ½ limone e uno spruzzo del suo succo, ½ cucchiaino di semi di finocchio, sale e pepe, ottenendo una salsa cremosa.

**IN 5 MINUTI**
**Salate l'acqua e buttate gli spaghettini.** Mentre cuociono, sminuzzate le mandorle rimaste, tagliate a pezzettini l'aglio e tritate un ciuffo di finocchietto selvatico.

**IN 5 MINUTI**
**Scaldate la salsa di mandorle** in una padella con il burro e l'aglio. Unitevi gli spaghettini scolandoli con un mestolo forato e mantecateli, aggiungendo un po' di finocchietto tritato e le mandorle sminuzzate. Distribuite la pasta nei piatti e completatela con il finocchietto rimasto, la bottarga grattugiata e una macinata di pepe.

**TOTALE 15 MINUTI**

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

Come tutti, anche noi facciamo la spesa.
Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

**1.** Da tavola, per le tartine all'aperitivo o filante nei primi, **Emmentaler Dop**, anche stagionato in grotta e bio. **2.** La ricotta di **Brimi** è fatta con latte raccolto ogni giorno da oltre mille contadini altoatesini di fiducia: al cucchiaio e per ricette dolci e salate. **3.** Di **Baule Volante**, zucchero grezzo di canna da coltivazioni biologiche. **4.** Voglia di bruschetta? Basta un filo di extravergine del **Consorzio per la tutela dell' Olio Toscano Igp** sul pane abbrustolito. Buono crudo anche in zuppe e insalate. **5.** Risveglio con i sapori di una volta: fette biscottate, marmellata e burro tradizionale Fiore Bavarese **Meggle**. **6.** Purè, besciamella e verdure ma anche molti dolci sono più aromatici con l'aggiunta di un po' di noce moscata macinata di **Drogheria 1880**. **7.** Per un anticipo di primavera, carotine novelle dal banco del fresco di **Iper la grande i**. **8.** Pescati in acque profonde dell'oceano Pacifico, i filetti di nasello **Findus** sono comodi da tenere nel congelatore per un piatto proteico e veloce: sei minuti in pentola, dieci in padella, venti al forno. **9.** Albume d'uovo **le Naturelle** in bottiglia da mezzo litro. Senza additivi né conservanti, si usa come quello fresco, per esempio da montare a neve per il tiramisù. **10.** Croccante e succosa, la mela **Pinova Val Venosta** ha la polpa soda e compatta. Ottima anche in insalata, con farro e gamberi (ricetta sul sito). **11.** Strettamente riservato a golosi e intenditori: cioccolato Criollo fondente al 70 e 80% di **Domori**, con note di mandorla e mou, e nuovo formato da 50 g. **12.** Vi piace il ciambellone alto e soffice? Preparatelo con il lievito **S.Martino**, una bustina ogni mezzo chilo di farina. **13.** Cannoli e millefoglie, ma anche vol-au-vent e quiche pronti in poco tempo con la sfoglia surgelata già stesa di **Koch** e un po' di fantasia. **14.** Basta un pizzico di zafferano **3 Cuochi** per insaporire e colorare primi, secondi e dessert. **15.** Olive Leccino denocciolate (o meno) e condite di **Madama Oliva**. Perfette con salumi e formaggi stagionati. **16.** Chef Panna Fresca di **Parmalat**: da montare e per rendere più cremosi sughi e salse. **17.** Idea per una cenetta deliziosa: risotto al parmigiano con Carnaroli delle **Bonifiche Ferraresi**.

A CURA DI **A. ODONE**, TESTI **S. MAGRO**, FOTO CAROTE **AG. GETTY IMAGES**

# menù

Per il pranzo e per la cena cinque proposte con le nostre ricette di marzo

## Giorno di festa

Tutti insieme in famiglia

**Gnudi di cime di rapa** pag. 45 **+ Brasato al Barolo** pag. 76 **+ Torta coi bischeri** pag. 57

## Tavola vegetariana

Quando verdure e frutta sanno stupire

**Minestrone gratinato** pag. 46 **+ Strudel di funghi e formaggio** pag. 51 **+ Dolce di banane** pag. 57

## Di mare e di fiume

Con il dolce a forma di conchiglia

**Risotto alla pilota** pag. 90 **+ Trota alla mugnaia** pag. 48 **+ Sfogliatine di mele** pag. 58

## In campagna

Allegria e semplicità da condividere

**Plumcake di mortadella e pistacchi** pag. 43 **+ Spiedini di triplo manzo** pag. 114 **+ Pere e nocciole al forno** pag. 120

## Regno di Sardegna

Giocando con le tradizioni

**Bagna caôda** pag. 43 **+ Spaghettini alla bottarga** pag. 123 **+ Tiriccas di mandorle** pag. 71

## Indirizzi

# I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

**3 Cuochi Zafferano** 3cuochi.it
**Bastianich** bastianich.com
**Baule Volante** baulevolante.it
**Bauli** bauli.it
**Bellavista** bellavistawine.it
**Birra Moretti** birramoretti.it
**Bisol** bisol.it
**Bonifiche Ferraresi** bonificheferraresi.it
**Brimi** brimi.it
**Ca' del Bosco** cadelbosco.com
**Caffè Vergnano** caffevergnano.com
**Canevel** canevel.it
**Cantina Bolzano** kellereibozen.com
**Cantina Mesa** cantinamesa.it
**Cavit** cavit.it
**Coincasa** coincasa.it
**Compagnia dei Caraibi** compagnia deicaraibi.com
**Consorzio del Prosciutto di Parma** prosciuttodiparma.com
**Consorzio del Prosciutto di San Daniele** prosciuttosandaniele.it
**Consorzio Mortadella di Bologna** mortadellabologna.com
**Consorzio per la tutela dell'Asti Docg** astidocg.it
**Consorzio per la tutela dell'Olio Extravergine di Oliva Toscano IGP** oliotoscanoigp.it
**Consorzio Tutela Formaggio Asiago** asiagocheese.it
**Consorzio Tutela Formaggio Montasio** montasio.com
**Consorzio Tutela Grana Padano** granapadano.it
**Damiano Organic** damianorganic.it
**Decorì** decoridolci.it
**Domori** domori.com
**Doria** doria.it
**Drogheria e Alimentari** drogheria.com
**Eataly** eataly.net
**Electrolux** electrolux.it
**Elica** elica.com
**Findus** findus.it
**Florio** duca.it
**Formaggi dalla Svizzera** formaggisvizzeri.it
**Gaggenau** gaggenau.com
**Ginori 1735** ginori1735.com
**Grappa Nonino** grappanonino.it
**Iper La Grande i** iper.it
**Kenwood** kenwoodworld.com
**KitchenAid** kitchenaid.it
**Koch** kochbz.it
**La Sassellese** sassellese.it
**le Naturelle** lenaturelle.it
**LG Electronics** lg.com
**LOU ArteCeramica** instagram.com/lou_arteceramica
**Madama Oliva** madamaoliva.it
**Meggle** meggle.it
**Memento** mementodrink.com
**Mezzacorona** mezzacorona.it
**Miele** miele.it
**Neff** neff-home.com
**Parmalat** parmalat.it
**Pasqua Vigneti e Cantine** pasqua.it
**Petra** petrawine.it
**S.Martino** cleca.com
**Seedlip** seedlipdrinks.com
**Sella & Mosca** sellaemosca.com
**Siemens** siemens-home.bsh-group.com
**Smeg** smeg.it
**Tasca d'Almerita** tascadalmerita.it
**Tescoma** tescomaonline.com
**Tommasi** tommasiwine.it
**Val Venosta** vip.coop
**Virginia Casa** virginiacasa.it
**Zorzettig** zorzettigvini.it

**Servizio Abbonamenti** Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**. Fax n° 02 86 88 28 69

**Subscription Rates Abroad** For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 92 96 10 10 - fax +39 02 86 88 28 69 - e-mail: abbonati@condenast.it.
Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

| MAGAZINE | ISSUES PER YEAR | EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL) | AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL) |
|---|---|---|---|
| AD | 11 | € 80,00 | € 135,00 |
| GQ | 10 | € 52,00 | € 82,00 |
| TRAVELLER | 4 | € 25,00 | € 35,00 |
| VOGUE ITALIA | 12 | € 87,00 | € 157,00 |
| VANITY FAIR | 41 | € 126,00 | € 182,00 |
| LA CUCINA ITALIANA | 12 | € 88,00 | € 130,00 |

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com





LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2021 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8699 del 25-05-2020

PEFC Certificato PEFC Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate PEFC/18-31-103 www.pefc.it

# L'INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti √ Vegetariana √ Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

## Antipasti



## Primi piatti & Piatti unici



## Pesci



## Verdure



## Carni e uova



## Dolci e bevande



## LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

**BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO** EQUIVALE A: **60 g di acqua**, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

**TAZZINA DA CAFFÈ COLMA** EQUIVALE A: **80 g di acqua**, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

**CUCCHIAINO DA TÈ RASO** EQUIVALE A: **4 g di acqua**, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

**BICCHIERE DA ACQUA COLMO** EQUIVALE A: **200 g di acqua**, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

**TAZZA DA TÈ COLMA** EQUIVALE A: **240 g di acqua**, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

**CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO** EQUIVALE A: **12 g di acqua**, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

**MESTOLO RASO** EQUIVALE A: **120 g di acqua**, vino, brodo. 125 g di latte.

**PIZZICO** EQUIVALE A: 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

**PUGNETTO** EQUIVALE A: 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

# LA DONZELLETTA TORNA ALLA CAMPAGNA

La sveglia all’alba, il lavoro sul campo, i video su YouTube per aspiranti contadini. Francesca Zambonini ha preferito un piccolo orto all’azienda agricola, per seguire la filiera dalla semina alla vendita diretta. Così, se finiscono i fagiolini sul banco, va a raccoglierli sulla pianta

«Buongiorno, ecco il raccolto di oggi: carote, barbe rosse, cipolline, cicoria, bietole, verze, cavoli, rapini». Così Francesca Zambonini, ventinove anni, comunica su Facebook il raccolto del suo orto a Torre del Lago Puccini, in Toscana, per la vendita diretta. Invece, su YouTube (*#lacampagnadifrancesca*), dove ha superato i trentamila follower, carica brevi tutorial in cui spiega il suo lavoro mentre lo svolge: dove comprare i semi, come legare i pomodori, i rimedi biologici contro gli afidi eccetera. Chi sono i suoi seguaci? «Tanti ragazzi, anche di tredici, quattordici anni», racconta. C’è poco da stupirsi di questo interesse giovanile: con oltre cinquantacinquemila addetti, l’Italia è al primo posto in Europa per numero di contadini under trentacinque. Niente trucco, accento toscano e praticità ne fanno l’agriblogger più seguita, con tanto di Oscar green di Coldiretti. Ha cominciato per amore: «Sembrerà stupido, ma ero così innamorata di mio marito che volevo fare quello che faceva lui. E aiutandolo nell’azienda agricola, mi sono appassionata al punto di volere il mio orto. Lui ha chiuso l’azienda e mi ha seguito. È stata una scelta di qualità: produciamo ortaggi di stagione con metodi naturali su un ettaro di terra. Siamo passati dal grande al piccolo, dall’ingrosso al dettaglio. In due riusciamo a curare l’intera filiera». Non vogliono ingrandirsi, ma aggiungeranno il pollaio e tre arnie. Mai un dubbio in dieci anni? «Mai, la campagna è la mia vita!». SARA MAGRO